

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАЛАШИХИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«АДАптиРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*для обучающихся с
Ограниченными Возможностями Здоровья*

Балашиха

- Программа разработана на основе следующих нормативных документов:
1. Конвенция о правах инвалидов. (Принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года)
 2. Указ президента РФ от 7 мая 2012 года «О мерах по реализации государственной социальной политики»
 3. Межведомственный комплексный план мероприятий по вопросу развития системы профессиональной ориентации детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на 2016-2020 от 1 апреля 2016 года.
 4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации и в соответствии с **Инструкцией** по работе, связанной с обеспечением объектов и услуг для инвалидов и лиц с ОВЗ в ГБПОУ МО «БТ».

Настоящая программа является документом, дополняющим рабочую программу общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Образовательная организация (разработчик) – Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Московской области «Балашихинский техникум»

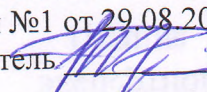
Автор (разработчик) Зайцев А.А., преподаватель высшей категории физической культуры ГБПОУ МО «БТ»; Отличник физической культуры и спорта РФ

Рецензенты – Мусаев Р.Д., преподаватель высшей категории физической культуры, руководитель студенческого спортивного клуба РГАЗУ

Одобрена/Согласована

Методической комиссией ГБПОУ МО «БТ»

Протокол №1 от 29.08.2019г.

Председатель  Федорова И.А.

Зам. директора по учебной работе
ГБПОУ МО «БТ»

 Гринева Р.Н.



СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4-5
I. Цель и задачи.....	4-5
II. Методологические основы программы.....	6-15
III. Содержание программы.....	16-17
VI. Календарно-тематическое планирование.....	18-24
V. Принципы реализации программы.....	25-27
VI. Средства, используемые при реализации программы.....	27
VII. Подведение итогов реализации программы.....	28-32
- Формы подведения итогов реализации программы.....	28
- Характеристика уровней усвоения учебной информации (по В.П. Беспалько).....	28
- Перечень оцениваемых показателей.....	28-29
- Система выставления оценок.....	29-32
Литература и Интернет-источники.....	33-34
Приложение №1. Рекомендации по определению состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся.....	35-44
Приложение №2. Особенности организации адаптивной физической культуры с обучающимися с нарушением зрения.....	45-52
Приложение №3. Особенности организации адаптивной физической культуры с обучающимися с нарушением слуха.....	53-56
Приложение №4. Особенности организации адаптивной физической культуры с обучающимися с умственной отсталостью.....	57-65
Приложение №5. Особенности организации адаптивной физической культуры с обучающимися, страдающими заболеваниями ЖКТ.....	66-75
Приложение №6. Учебно-развивающие игры.....	76

Пояснительная записка

В широком смысле слова **Адаптация** (от средневекового лат. adaptatio - приспособление), в биологии - совокупность морфофизиологических, поведенческих, популяционных и др. особенностей биологического вида, обеспечивающая возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды. **Адаптацией** называется и сам процесс выработки приспособлений. В физиологии и медицине обозначает также процесс привыкания. **Социальная адаптация** есть процесс взаимодействия личности с социальной средой.

Адаптивная физическая культура (АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура - это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий.

Целью адаптивной физической культуры как вида физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Оно достигается за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил; их гармонизация для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

В том, что цель эта, в принципе, достижима мы можем убедиться, глядя на результаты спортсменов - пара- олимпийцев. Но если такие высокие результаты могут служить прекрасным ориентиром для всех, то реальные достижения в этой области могут быть хоть и более скромными, но вполне посильными, как для обучающихся с ОВЗ, так и для педагогов, призванных обеспечить необходимые условия для адаптации подопечных. Всё это вполне соответствует логике **инклюзивного образования**, развитию которого в последнее время уделяется большое внимание со стороны государства.

Содержание **адаптивного физического воспитания (образования)** направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Адаптивная физкультура – это не просто комплекс физических упражнений, это целая система мероприятий, направленная на коррекцию физических и психических нарушений у человека. Адаптивная физкультура обеспечивает и лечебный, и общеукрепляющий, и реабилитационный, и профилактический эффекты.

Но главное, — адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции человека, имеющего ОВЗ, в общество. Происходит это за счет того, что адаптивная физкультура формирует у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в

обществе

физических

нагрузок;

- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Исходя из всего сказанного выше, формулируются цель и задачи настоящей программы.

I. Цель работы по адаптированной программе физической культуры:

создание условий для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья обучающихся.

Задачи программы условно можно отнести к двум группам: общие и коррекционно-компенсаторные.

Общие задачи:

I.Образовательные :

1. Вооружение общими компетенциями, необходимыми в разнообразных условиях жизни.
2. Формирование у обучающихся знаний о личной и общественной гигиене и способствование закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в учебном заведении, дома, на производстве и в быту.
- 3.Расширение кругозора в области физической культуры, развитие интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
4. Создание целостного представления о физической культуре, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.
- 5.Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности
- 6.Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов
- 7.Овладение понятийным аппаратом и умение им пользоваться.

II. Воспитательные:

1. Формирование навыков дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для обучающихся в техникуме и в спортивном зале, в частности.
2. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития
3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.
4. Способствование формированию убеждения в возможности достижения поставленной цели, стремления к самосовершенствованию и веры в свои силы.

III.Развивающие:

1. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
2. Развитие двигательных качеств, побуждение к совершенствованию двигательной активности.
3. Развитие качеств личности, необходимых для приобретения общих и профессиональных компетенций: внимания, собранности, целеустремленности, ответственности.
4. Формирование и развитие потребности к самосовершенствованию.

Коррекционно-компенсаторные задачи

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки
2. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
3. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне, как – то:
 - охрана и развитие остаточного зрения;

- развитие навыков пространственной ориентировки;
 - развитие и использование сохранных анализаторов;
 - развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение;
 - развитие двигательной функции глаза;
 - укрепление мышечной системы глаза;
 - коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
 - коррекция скованности и ограниченности движений;
 - коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;
 - активизация функций сердечно-сосудистой системы;
 - улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- 4.Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью.
- 5.Развитие межпредметных знаний.
- 6.Развитие коммуникативной и познавательной деятельности

II. Методологические основы программы

- культурно-исторический подход к психическому развитию и социальному становлению личности при нормальном и аномальном развитии (Л.С. Выготский, Т. А. Власова, Л.В. Занков, А. Н. Леонтьев, В. А. Петровский, У. В. Ульенкова, Ж. И. Шиф и др.);
- личностно-ориентированный подход в коррекционно-развивающем процессе, рассматривающий изменения, происходящие во внутреннем мире ребенка, как главные ориентиры его развития, обеспечивающие формирование индивидуальности, раскрытие творческого потенциала (Л. С. Выготский, В. П. Зинченко, А.В. Петровский, Е. С. Романова, Д. Б. Эльконин и др.);
- деятельностный подход с позиций социально-личностного развития (Л. И. Божович, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, М. И. Лисина, В. В. Рубцов и др.);
- научные труды отечественных ученых, клиницистов, психологов (В. М. Бехтерев, Л. С. Брусиловский, М. Е. Бурно, Л. С. Выготский, Ф. Е. Василюк, А. Н. Леонтьев, О. А. Карабанова, В. В. Макаров).

Основные методы и приемы АФК

Выбор методик характеризует ведущую направленность педагогического процесса. Доминирующим в АФК и всех ее видах является **коррекционно-развивающее и оздоровительное** направление, что обусловлено приоритетной ролью решения основных педагогических задач и особенностями контингента занимающихся.

Наиболее типичными для адаптивной физической культуры являются следующие группы методов:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия педагога и обучающихся.

Каждая из этих групп методов включает в себя разнообразные методические приемы, отражающие специфику, единичное и особенное каждого человека или группы лиц со сходными свойствами. Именно выбор методических приемов реализует индивидуальный подход с учетом всех особенностей занимающихся: *структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, возраста, физического и психического развития, сохранности или поражения сенсорных систем, органов опоры и движения, интеллекта, способности к обучению, медицинских показаний и противопоказаний и т. п.*

1.Методы формирования знаний

Методы формирования знаний делятся на две группы: **методы слова** (информация речевого воздействия) и **методы наглядности** (информация

перцептивного воздействия).

К первой группе относятся:

- метод вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т. п.;
- метод невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией;
- метод сопряженной речи — одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз. При нарушении речи и слуха высказывание «хором» легче самостоятельного, поэтому служит способом преодоления речевых нарушений;
- метод идеомоторной речи — самостоятельное мысленное проговаривание «про себя» отдельных слов, терминов, заданий, побуждающих к правильному их произношению и саморегулированию двигательной деятельности.

Вторая группа методов

построена на основе чувственного восприятия информации, поступающей от зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических, вестибулярных, температурных и других анализаторов, создающий сенсорно-перцептивный образ движения. Ощущения, восприятия, представления служат ориентировочной основой для формирования двигательных умений, построения индивидуальной техники двигательных действий с минимальным количеством ошибок.

Так как у инвалидов с различными нарушениями отдельные каналы чувственного восприятия имеют дефектную основу, методы наглядности, демонстрации, показа, движений носят специфический характер, рассчитанный на обходные пути, компенсацию нарушений, использование сохранных функций.

Методы наглядности у незрячих и слабовидящих

осуществляются через тактильный анализатор, при этом используются сохранные остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию. Для формирования представлений о движении используются:

- объемные и плоскостные макеты тела с подвижными суставами;
- рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия
 - мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;
- звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуколидер-метроном, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
- тренажеры для коррекции точности движений, запоминания и воспроизведения деталей техники, позволяющие регулировать мышечное восприятие, силу и скорость сокращения мышц, положения тела в пространстве;
- оптические средства (коррекционные очки, контактные линзы и др.) для слабовидящих, позволяющие получить дополнительную информацию о двигательных и ориентировочных действиях.

Методы наглядности у глухих и слабослышащих основаны на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами — для формирования наглядно-действенных представлений об

изучаемых физических упражнениях;

- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

2. Методы обучения двигательным действиям

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой для повышения двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- сочетанием различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных, упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;
- вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;
- разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений занимающихся;
- вариативностью внешних факторов среды при выполнении упражнений: в любое время года, при разных погодных и метеорологических условиях, в помещении, на открытом воздухе, в лесу, на воде и т. п., но в соответствии с гигиеническими требованиями и обеспечением безопасности (страховкой, помощью, сопровождением, использованием надежного оборудования, технических средств, инвентаря и экипировки и др.).

3. Методы развития физических качеств и способностей

Принято различать пять основных физических способностей (качеств):

силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость.

В целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей:

- *Для развития мышечной силы* - методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции.
- *Для развития скоростных качеств* (быстроты) — повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы.
- *Для развития выносливости* — равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы.
- *Для развития гибкости* применяют следующие методические приемы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения.
- *Для развития координационных способностей* используется широкий круг

методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др.

- Для коррекции и развития координационных качеств используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является **игровой метод**.

В качестве классификационных признаков игр выступают следующие:

по степени адаптации к отдельным нозологическим группам:

- подвижные игры для слепых и слабовидящих;
- подвижные игры для глухих и слабослышащих;
- подвижные игры для умственно отсталых;
- подвижные игры для обучающихся с нарушениями речи;
- подвижные игры для обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата
- подвижные игры для обучающихся с ДЦП;

по преобладающему виду действий и движений:

- подвижные игры с ходьбой и бегом;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры с метанием;
- подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием;
- подвижные игры с ловлей, передачей, перекачиванием мяча;
- подвижные игры с различными предметами;

по преимущественной направленности развития физических способностей:

- развитие скоростных способностей;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие силовых способностей;
- развитие координационных способностей;

по степени интенсивности:

- подвижные игры малой психофизической нагрузки;
- подвижные игры умеренной психофизической нагрузки;
- подвижные игры тонизирующей психофизической нагрузки;
- подвижные игры тренирующей психофизической нагрузки;

по направлениям развития познавательных способностей и психических функций:

- подвижные игры, включающие развитие сенсомоторных функций зрительного восприятия основных цветов (красный, синий, желтый, зеленый, черный, белый), зрительного и осязательного восприятия (холодный — теплый), величин (большой — маленький), фактуры предметов (твердый — мягкий, гладкий — шероховатый), геометрических фигур (круг, треугольник, квадрат, овал и др.), восприятия пространственных отношений (вверх - вниз, вправо влево, впереди - сзади, по отношению к себе и другим);
- подвижные игры, активизирующие мышление: наглядно-действенные и наглядно-образные формы, сравнение объектов по различным признакам, произвольное конструирование и по образцу;
- развитие памяти и внимания: слухового и зрительного, запоминание правил игры, последовательности действий, речитативов, названий инвентаря, частей тела и пр.;
- развитие речи и закрепление грамматических знаний: дифференциация звуков и букв, правильного звукопроизношения, увеличение активного словаря,
- способности словообразования, подбор признаков к предметам и др.;
- закрепление элементарных математических представлений о числе и его обозначении, порядковом и количественном счете, ориентировании в числовом ряду, сравнение количеств и т. п.;
- формирование общения и взаимоотношений (согласование движений в парах, команде, оказание помощи, совместные действия и т. п.)

4. Методы воспитания личности

При работе с обучающимися, имеющими ОВЗ, одним из самых важных условий для педагога является понимание того, что эти люди не являются ущербными по сравнению с другими. Педагоги должны разъяснять тему равноправия таких людей прочим обучающимся методом беседы, убеждения и прежде всего личным примером отношения и поведения с ними.

Но тем не менее, эти обучающиеся нуждаются в *особенном индивидуальном подходе*, отличном от рамок стандартной общеобразовательной программы, в реализации своих потенциальных возможностей и создании условий для развития. Ключевым моментом этой ситуации является то, что обучающиеся с ОВЗ *не приспособливаются* к правилам и условиям общества, а *включаются* в жизнь на своих собственных условиях, которые общество принимает и учитывает.

5. Методы взаимодействия педагога и воспитанника.

Особенности взаимодействия педагога и воспитанника с ОВЗ строятся на следующих принципах:

- принцип гуманности и реалистичности
- принцип вариативности и гибкости
- принцип корректности
- принцип взаимодействия с членами семьи воспитанника, психологами, медиками и социальными работниками

Формы организации адаптивной физической культуры

Основной формой занятий во всех видах адаптивной физической культуры является *урочная форма*, исторически и эмпирически оправдавшая себя.

В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки

подразделяются на:

- 1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- 2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- 3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 4) уроки лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п.;
- 5) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- 6) уроки рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Неурочные формы, которые в той или иной степени могут быть использованы и в нашем учебном заведении, не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия могут включать лиц с разными двигательными нарушениями и проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками. Их главная цель — удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

I. Адаптивное физическое воспитание — самый организованный и регламентированный вид АФК - является обязательной дисциплиной всех специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Физическое воспитание осуществляется в следующих формах:

- уроки физической культуры;
- физкультминутки на общеобразовательных уроках (для снятия и профилактики умственного утомления).

II. Адаптивная физическая рекреация осуществляется в процессе внеурочных занятий. Рекреативные занятия имеют две формы: в режиме дня и внеклассную. В режиме дня они представлены в виде:

- утренней гимнастики (до уроков);
- организованных игр на переменах;
- спортивного часа (после уроков).

Внеклассные занятия имеют следующие формы:

- рекреативно-оздоровительные занятия в техникуме (в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и др. формах), организованных на добровольной самостоятельной основе в соответствии с возможностями учреждения и интересами обучающихся;
- физкультурные праздники, викторины, конкурсы, развлечения, соревнования типа «Веселые старты»;
- прогулки и экскурсии;
- дни здоровья.

Во внешкольное время адаптивная физическая рекреация имеет следующие

формы:

- занятия в летних и зимних оздоровительных лагерях;
- занятия и игры в семье;
- занятия в реабилитационных центрах;
- занятия в семейно-оздоровительных клубах.

III. Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в

школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы (в том числе и в колясках), хоккей на полу, баскетбол, плавание, легкая атлетика и др.). Существуют две формы занятий адаптивным спортом:

- тренировочные занятия;
- соревнования.

III. Содержание программы

1. Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни

Физическая культура - специфическая часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в повседневной жизни людей.

Спорт - специфическая форма культуры, одна из сторон культурной деятельности общества: действенное средство и метод укрепления здоровья и повышения его уровня, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, повышения уровня общей культуры, расширение интернациональных связей, культурного сотрудничества, упрочнение мира и дружбы между народами.

Физическая подготовка, как результат физического воспитания и здорового образа жизни.

Физическое развитие - процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни. Физическое развитие каждого человека зависит от условий жизни и воспитания; первостепенная роль здесь принадлежит труду и правильному физическому воспитанию с момента рождения человека.

Физическое совершенство - исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающей на долгие годы высокую работоспособность человека.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Здоровый образ жизни— это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Адаптивная физкультура как вид физической культуры, создающий условия и преследующий цели максимально возможного развития жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

2. Опорно-двигательный аппарат.

Коррекция и формирование правильной осанки. Формирование мышечного корсета. Профилактика и коррекция плоскостопия. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев. Развитие точности движений пространственной ориентировки. Развитие координации движений (согласованности макро и микро моторики). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования мышц стопы. Упражнения для развития подвижности отдельных суставов. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Лечебно-корректирующие упражнения. Повышение функциональных возможностей организма. Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития моторики рук.

3. Лёгкая атлетика.

Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя. Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

4. Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием

5. Кроссовая подготовка

Равномерный бег в чередовании с ходьбой и общеукрепляющими упражнениями.

6. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

Выбор игр в зависимости от состава группы, возраст, медицинских показаний, количества участников, условий, места и формы проведения игры. Игры «Догони меня», «Поймай мяч», «Зеркало», «Подними руку», «В шеренгу становись», «Запрещенные движения». Элементы волейбола: подача, прием мяча, броски. Элементы баскетбола: приём и подача мяча, передвижение по площадке.

1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

Максимальная учебная нагрузка (всего)-174/248 часов

Во взаимодействии с преподавателем (всего)- 134/165 часов

Самостоятельная работа обучающегося (всего) в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, выполнения комплекса УГГ – 40/83 часа.

1.5.Структура и содержание учебной дисциплины

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Количество часов</i>	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174	248
Взаимодействие с преподавателем	134	165
в том числе:		
практические занятия	134	165
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40	83
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (3)</i>		

В скобках объем учебной дисциплины, и виды учебной работы предназначена для занятий с группой обучающихся, осваивающих профессию 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем практическая часть.	Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов		Уровень освоения
				моци	
Раздел 1.					2
Тема 1.1. Теория. Основы знаний,формирование системы знаний о здоровом образе жизни	Техника безопасности на уроках физкультуры Содержание понятий «физ.культура», «Физ.развитие», физ. совершенствованиеЗдоровый образ жизни. Возможности нашего организма.		4		
Тема 1.2. Опорно-двигательный аппарат.	Содержание практических занятий		42	40	2
	1	Коррекция и формирование правильной осанки. Формирование мышечного корсета Развитие моторики мелких движений рук и пальцев. Профилактика и коррекция плоскостопия. Развитие точности движений пространственной ориентировки.	5/4		
	2	Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Подвижность суставов. Функциональные возможности организма. Развитие физических способностей организма.	4		
		Самостоятельная работа Доклад по теме: « Коррекция и формирование правильной осанки».	4/8		
	Содержание практических занятий				2
	1	Координация в пространстве и времени. Выносливость организма. Ловкость. Моторика рук. Мышцы рук. Тренировка рук. Упражнения коррекционно-развивающей направленности. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	2		
		Самостоятельная работа Доклад по теме: «Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины».	4/9		
	Содержание практических занятий				2
	1	Упражнения для формирования мышц стопы. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.. Лечебно-корректирующие упражнения. Итоговый зачет по теме.	5/4		

		Самостоятельная работа Доклад по теме: «Лечебно-корректирующие упражнения».	4/8	
	Содержание практических занятий			2
	1	Техника безопасности на уроках л/а. инструкция №33. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.	3	
		Самостоятельная работа Доклад по теме: «Техника низкого старта»	4/9	
	Содержание практических занятий			2
	1	Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Совершенствование элементов спортивных игр.	5	
	2	Полоса препятствий. Подтягивание. Бег в медленном темпе 10 мин. Прыжки. О.Р.У.- на месте. К.Д.П – челночный бег 3 X 10.Спорт игра «мини – футбол». О.Р.У – комплекс прыжковых упр. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	3	
		Самостоятельная работа Доклад по теме: «Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	4/8	
	Содержание практических занятий			2
	1	Промежуточный зачет по теме. Прыжковые упражнения. Обучение передаче эстафетной палочки. Бег 500 м. Развитие выносливости. Прыжки. О.Р.У – комплекс прыжковых упр. Обучение технике метания гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Бег 7 мин в медленном темпе.	5	
		Самостоятельная работа Доклад по теме: «Прыжковые упражнения».	4/8	
	Содержание практических занятий			2
	1	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 9 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование элементов спортивных игр. Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 5 мин.	5	
		Самостоятельная работа Доклад по теме: «Полоса препятствий»	4/9	

	Содержание практических занятий			2
	1	О.Р.У – комплекс прыжковых упр. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность. Спортивная игра «мини-футбол». Зачет по теме.	5	
Тема 1.4. Лыжная подготовка	1	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке..Попеременныйдвухшажный ход. Подъем «лесенкой».Попеременныйдвухшажный ход.	26/36 10/16	
		Самостоятельная работа Доклад по теме: «Подъем «лесенкой».	4/8	
	Содержание практических занятий			2
	1	Одновременный двухшажный ход, чередование одновременногодвухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Коньковый ход. Поворот переступанием. Зачет по теме.	16/20	
		Самостоятельная работа Доклад по теме: «Одновременный двухшажный ход».	4/8	
Тема 1.5. Кроссовая подготовка	Содержание практических занятий		40/52	2
	1	Кросс. История.БеговыеупражненияТехника бега. Кроссовая подготовка как синтез различных видов двигательной активности. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника стартов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	40/52	
		Самостоятельная работа Доклад по теме: «Дыхательные упражнения».	4/9	
Тема 1.6. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	Содержание практических занятий		20/30	2
	1	Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Эстафетный бег. Дыхательные упражнения. Эстафетный бег Эстафетный бег. Бег по	12/14	

		прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию .Зачет по теме. Доклады. Показ комплексов упражнений.		
	2	Упражнения коррекционно-развивающей направленности. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Беговые упражнения. Совершенствование элементов спортивных игр.	8/16	
Зачёт			2	
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка		174/248	

1. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В основу работы по настоящей программе заложены следующие принципы.

1. **Принцип единства диагностики и коррекции развития** обуславливает соответствие цели и содержания коррекционной работы комплексному, системному, целостному и динамическому изучению ребенка, при этом сам процесс коррекции дает материал для более полной диагностики.
2. **Принцип взаимосвязи коррекции и компенсации** указывает на взаимообусловленность этих понятий, то есть система коррекционной работы призвана компенсировать нарушения в развитии, и направлена на реабилитацию и социальную адаптацию ребенка с проблемами.
3. **Принцип учета возрастных психологических и индивидуальных особенностей развития** определяет индивидуальный подход к ребенку и построение коррекционной работы, опираясь на основные закономерности психического развития с учетом сензитивных периодов, понимания значения последовательных возрастных стадий для формирования личности ребенка.
4. **Деятельностный принцип** определяет выбор средств, путей, способов достижения поставленной цели и основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития, что на каждом этапе существует так называемая ведущая деятельность и развитие любой человеческой деятельности требует специального формирования (А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин, С. Л. Рубинштейн и др.).
5. **Принцип систематичности** предопределяет непрерывность, регулярность, планомерность коррекционного процесса. Многократные систематические повторения позволяют каждому ребенку прочно усвоить материал в индивидуальном для него темпе; для эффективного повторения необходимо сочетать усвоенное с новым, чтобы процесс повторения носил вариативный характер.
6. **Принцип постепенного повышения требований** определяет постепенный переход к новым сложным упражнениям по мере закрепления формирующихся навыков.
7. **Принцип наглядности** определяется единством чувственной и логической ступеней познания, обуславливает широкое взаимодействие всех анализаторов и осуществляется путем эмоционального показа упражнений педагогом, и различными играми.
8. **Принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей с различными нарушениями. Одно из условий доступности — преемственность и постепенность в усложнении двигательных и речевых заданий, правильное распределение материала в течение всего курса занятий. Условием соблюдения принципа индивидуализации является предварительное выяснение характера патологического процесса.
9. **Принцип оптимистического подхода** предполагает организацию «атмосферы успеха» для ребенка, утверждение этого чувства в ребенке, поощрение его малейших достижений.
10. **Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе** определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии ребенка. Активное участие близких взрослых вместе с ребенком в физкультурно-коррекционных занятиях формирует основы их межличностных отношений и общения, предлагает формы совместной деятельности, способы ее осуществления.
11. **Принцип учета эмоциональной сложности материала.** Проводимые занятия, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.
12. **Принцип комплексности** предполагает связь физкультурно - коррекционных занятий с другими видами психолого-педагогического воздействия.

Условия успешного выполнения программы

1. Врачебно-педагогический контроль,
2. Знание педагогом особенностей заболеваний воспитанников
3. Наличие и соблюдение рекомендаций врачей специалистов
4. Всестороннее изучение обучающегося и учет индивидуальных особенностей его развития

VI. Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корректирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. **материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;**
5. наглядные средства обучения.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ 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.

VII. Подведение итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий,
- фиксирование результатов в журнале учета знаний;
- мониторинг результатов обучения и развития в форме итоговых таблиц, отчетов работы преподавателя

Характеристика уровней усвоения учебной информации (по В.П. Беспалько)

Уровень усвоения	Название уровня	Характеристики уровня
0 (нулевой)	Понимание	Отсутствие у обучающегося опыта (знаний) в конкретном виде деятельности. Вместе с тем понимание свидетельствует о его способности к восприятию новой информации, т.е. о наличии обучаемости
I	Узнавание	Обучающийся выполняет каждую операцию деятельности, опираясь на описание действия, подсказку, намек (репродуктивное действие)
II	Воспроизведение	Обучающийся самостоятельно воспроизводит и применяет информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом его деятельность является репродуктивной
III	Применение	Способность обучающегося использовать приобретенные знания и умения в нетиповых ситуациях; в этом случае его действие рассматривается как продуктивное
IV	Творчество	Обучающийся, действуя в известной ему сфере деятельности, в непредвиденных ситуациях создает новые правила, алгоритмы действий, т.е. новую информацию; такие продуктивные действия считаются настоящим творчеством

Перечень оцениваемых показателей:

1. Теоретические знания

- понимание роли адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;
- дифференцирование видов упражнений адаптивной физкультуры;
- знание противопоказаний к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

2. Общие упражнения

- дифференцирование упражнений по видам и назначению;
- выполнение построения и перестроения в шеренге, колонне, круге;
- равнение в шеренге;
- расчет в шеренге и в колонне на первый- второй;
- повороты на месте;
- размыкание и смыкание;
- виды ходьбы, команды;
- упражнения на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;
- выполнение движений руками с увеличением темпа;
- прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;

3. Общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры

- наклоны, повороты головы, туловища;
- основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища;
- седы, полуприседания;
- прыжки, не противопоказанные для здоровья;
- движения ног; виды ходьбы и медленный бег;
- упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;
- выполнение упражнений с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;
- выполнение упражнений, формирующих основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);
- выполнение дыхательных упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
- принятие правильной осанки, исходного, промежуточного, заключительного положения для выполнения упражнения;
- согласование движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;
- выполнение движений точно и выразительно.

4. Лечебно-корректирующие упражнения

- выполнение лечебно-корректирующих упражнений;
- выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
- выполнение дозированной ходьбы в разном темпе с правильным дыханием; - выполнение упражнений для осанки и укрепления мышц стопы;
- выполнение упражнений для совершенствования зрительных функций.

5. Упражнения коррекционно-развивающей направленности

- самостоятельное выполнение упражнений на координацию движений, выносливость и ловкость;
- сознательное отношение к выполнению движений;
- выполнение упражнений с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками;
- выполнение упражнений с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.);

- свободное передвижение в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре;
 - выполнение поочередных движений руками в основных и заданных направлениях;
 - выполнение поиска по словесным ориентирам, ходьбы (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу;
 - выполнение офтальмологических упражнений;
 - выполнение движения по световому (цветовому) сигналу, броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда;
 - использование имитационных и образно-игровых движений в подвижных играх;
 - осмысленное дифференцирование подвижных игр и в соответствии с видом игры, организация своих движений, проявление двигательной активности;
 - повышение своего участия в подвижных играх;
 - уверенность, способность преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.
- 6.Упражнения на лечебных тренажерах**
- самостоятельно занятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения;
 - выполнение упражнения на тренажере определенного вида;
 - соблюдение физической нагрузки при выполнении упражнений на тренажере;
 - координация движений при выполнении упражнений на тренажере;
 - соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере;
 - проявление волевых усилий

Система выставления оценок

Критерием оценки успеваемости обучающихся является выполнение требований уровня физической подготовленности рекомендованных федеральным образовательным стандартом. Обучающиеся с ослабленным физическим здоровьем, даже с максимальным усилием, не могут выполнить нормативы на оценку «хорошо» и «отлично». Такое неудовлетворение в проявлении своих физических качеств не может способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Поэтому для обучающихся с ОВЗ рекомендуется ввести в работу критерии оценки успеваемости *по личностно-ориентированной технологии*.

Её сущность в том, что успехи обучающихся оцениваются индивидуально по динамике результативности в зависимости от способностей, природных анатомо - морфологических данных, морально-волевого состояния. Такие критерии разработаны практикой специализированных учреждений. В частности, в настоящей программе предлагается система оценивания, разработанная преподавателем Новоуральской школы №2, Курганской Е.Ф.

Основным критерием знаний, умений и навыков ученика является прирост личных достижений при обучении двигательным умениям и воспитании физических качеств.

1.По двигательным способностям оценка успеваемости проводится по пятибалльной системе. В пять баллов оценивается выполнение двигательного действия (теста или физического упражнения) в максимальном темпе с улучшением своего личного результата на единицу измерения(1см; 0,1сек; 1раз).

- В четыре балла оценивается выполнение двигательного действия в максимальном темпе на уровне своего лично результата.
- В три балла оценивается выполнение двигательного действия в медленном темпе по сравнению с реально возможным, без настроения.
- В два балла оценивается не желание выполнения двигательного действия без уважительной причины.
- В один балл оценивается грубое нарушение техники безопасности.

1.1. Двигательные способности учащихся

Быстрота		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	- 0.1 сек. и ниже
«4»	4	личный результат
«3»	3	+ 0.1 сек.
«2»	2	от + 0.2 сек. и выше
	1	нарушение техники безопасности

Скоростно-силовые		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	+ 1 см. и выше
«4»	4	личный результат
«3»	3	от - 1 см. до -3 см
«2»	2	от - 4 см. и ниже
	1	нарушение техники безопасности
Сила		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	+ 1 раз и выше
«4»	4	личный результат
«3»	3	от - 1 раза
«2»	2	от 0 до - 2 раз и ниже
	1	нарушение техники безопасности

Гибкость		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	+ 1 см. и выше
«4»	4	личный результат
«3»	3	от 0 до - 1 см
«2»	2	от - 2 см. и ниже
	1	нарушение техники безопасности

Выносливость		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	- 11 сек. и ниже
«4»	4	личный результат – 10 сек.
«3»	3	+ 5 сек. до +20 сек.
«2»	2	от +21 сек. и выше
	1	нарушение техники безопасности
	0	не сдавали без уважительной причины (отказ)
	-	не сдавали по уважительной причине

1.2. Подведение итоговых баллов за год.

- От 22 до 39 баллов – низкий уровень развития
- От 40 до 49 баллов – средний уровень развития
- От 50 до 55 баллов – высокий уровень развития

2. По овладению умениями и навыками программного материала

Успеваемость учащихся оценивается по прочности освоения двигательных навыков, которые изучались по теме раздела.

Проводится комментирование учителем качества выполнения контрольного упражнения: правильность, полнота действия, учитывая психологические особенности детей, аргументируются выставляемые оценки, привлекая учащихся к оценке достижений каждого. Для учащихся имеющих отклонения в физическом развитии, проявляется особый индивидуальный подход.

В связи с тем, что технику двигательного движения невозможно измерить, заранее определяется техника в каждом классе, которая должна выполняться на оценку.

Оценка проводится по общепринятой пятибалльной системе.

- В пять баллов оценивается уверенное выполнение техники двигательного действия в максимальном темпе и полной амплитуде.
- В четыре балла оценивается недостаточное уверенное выполнение упражнения в целом.
- В три балла оценивается выполнение упражнения с ошибками.
- В два балла оценивается невыполнение упражнения без уважительной причины.
- В один балл оценивается грубое нарушение техники безопасности

Литература и Интернет-источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 21.10.2014) (29 декабря 2012 г.)
2. Указ президента РФ от 7 мая 2012 года «О мерах по реализации государственной социальной политики» №597 :минобрнауки.рф/документы/4716
3. Межведомственный комплексный план мероприятий по вопросу развития системы профессиональной ориентации детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на 2016-2020 от 1 апреля 2016 года: Минобрнауки.рф/документы/8130
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» http://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/
5. Инструкция по работе, связанной с обеспечением объектов и услуг для инвалидов и лиц с ОВЗ в ГБПОУ МО «БТ» <http://бпоо.битт.рф/учебно-методическое-обеспечение>
6. Быховская Б.М. телесность человека в социокультурном измерении: традиции и современность.- М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 2013. — 179 с
7. Личностно ориентированное образование детей с ограниченными возможностями в С(К)ОУ [Текст]: монография / Г. В. Яковлева, Г.Н. Лаврова, Ж. Г. Кулькова, Н.Я. Ратанова, М.Ю. Ожгихин, В.А. Донскова, И.М.Чернова, Е. И. Шевченко, СВ. Пьянкова, С.А. Полинова, Г.С. Трофимова, О. Г. Хажеева. — Челябинск: Цицеро, 2018. — 276 с.
8. Ратанова Н.Я. Андрющенко Е.В. Психологическое сопровождение взаимодействия ДООУ с семьями воспитанников с ограниченными возможностями здоровья [Текст]: методическое пособие для педагогов ДООУ. — Челябинск: Цицеро, 2019. — 64 с.
9. Личностно-ориентированное образование детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие [Текст] / Г.В Яковлева, Г.Н Лаврова, Ж.Г. Кулькова, Н.Я. Ратанова, М.Ю. Ожгихин, Андрющенко Е.В.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2015. – 448 с.
11. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2015. — 464 с,
12. Стат.сб./ ЮНИСЕФ, Росстат. М.: ИИЦ «Статистика России». 2009
14. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012.-608 с.

- 15.Ежедневный комплекс упражнений для укрепления здоровья."<http://vesvnorme.net/uprazhneniya/uprazhnenija-dlja-zdorovja.html>"ил.
- 16.В.П. Шлыков. Рекомендации по выполнению физических упражнений при различных заболеваниях./под ред. проф. Семенова Л.А.Семенов А./:- Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ–УПИ- 2006
- 17.Беспалько В.П. Параметры и критерии диагностичной цели // Школьные технологии – 2006 - №1 – с.118-128.
18. Курганская Е.Ф. Компетентностный подход оценивания успеваемости по физической культуре для учащихся с ОВЗ в условиях специальных школ» /Материалы VII Регионального Методического Интерактивного Семинара от 05.12.2016 ГАОУ ДПО Свердловской области/ мет. сборник изд.ГАОУ ДПО, -2017

Рекомендации по определению состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся

Прежде всего, преподавателю физической культуры надлежит оценить физическую подготовленность обучающихся и, сопоставив их с имеющимися у медицинского работника учреждения сведениями о состоянии здоровья обучающихся, определить содержание обучения, объемы структуры предлагаемых нагрузок.

Для этого предлагаются тестовые задания на основе методических рекомендаций Смирнова В.М. и Дубровского В.И. (3)

Вводная часть каждого занятия должна включать в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнения, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части. В вводную часть должны войти такие элементы как построение, объяснение задач занятий, подсчет пульса, ходьба в различном темпе и направлении, медленный бег, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки), упражнения на гимнастической скамейке или у гимнастической стенки.

В основной части учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, формирования правильной осанки, совершенствования координации движений, развития основных физических качеств и овладение двигательными навыками. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий. Упражнения на гибкость и силу могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач.

Упражнения на быстроту и координацию следует давать в начале основной части. А упражнения, дающие большую общую нагрузку (игра и др.) и вызывающие эмоциональное перенапряжение, целесообразнее использовать в конце основной части. Для снятия томления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнения на расслабление.

В заключительной части необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, снять утомление и подвести итоги. В этой части рекомендуется применять простые, несложные упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление и дыхание, на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя.

Ведущий принцип в работе с обучающимися, имеющими ослабленное здоровье - дифференцированный подход, дозирование нагрузкой с учетом индивидуальных особенностей.

Перед каждым уроком у занимающихся определяется частота сердечных сокращений (ЧСС). Если ЧСС выше 84 уд./мин., то эти учащиеся занимаются по самочувствию с пониженной нагрузкой.

Для учащихся, имеющих отклонения со стороны *сердечно-сосудистой системы* противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Учащиеся с заболеванием *органов дыхания* (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

При заболеваниях *почек* (нефрит, пиелонефрит, нефроз), значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела.

С нарушениями *нервной системы* ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение, ограничивается время игр.

При заболеваниях *органов зрения* исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове.

При хронических заболеваниях *желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени* уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Кроме того, следует заметить, что самыми лучшими упражнениями для укрепления здоровья специалисты считают бег, ходьбу, плавание.

1. ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Силы и скоростно-силовых качеств

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (юноши)
- сгибание и выпрямление рук в упоре на скамейке (девушки)
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)
- прыжок в длину с места

2. Быстроты - без 30 метров, 60 метров

3. Выносливости - 10-минутный бег

4. Ловкости - метание теннисного мяча в цель, броски баскетбольного мяча в корзину.

5. Гибкость - стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед (расстояние в сантиметрах плоскости опоры).

Индивидуальная оценка физического развития основывается на антропометрических измерениях:

1. Роста (стоя, сидя в см)

2. Вес тела (кг)

3. Окружность грудной клетки (см)

4. Жизненная емкость легких (ЖЁЛ), измеряется спирометром в метрах (хороший показатель для девушек - 3 л., юношей - 4-4,5 л).

5. Сила мышц клетки, измеряется динамометром в кг (хороший показатель для девушек - 30 кг, юношей - 45 кг)

6. Становая сила (девушки - 95 кг, юноши - 155 кг). Используя эти измерения для оценки физического развития применяется метод антропометрических индексов

1. Весоратовой индекс= вес тела (г)/рост стоя (см)=

Хорошая оценка находится в пределах:

Девушки - 360-405 г/см

Юноши - 380-415 г/см

2. Жизненный индекс= ЖЁЛ (мл)/вес тела (кг)=

Хорошая оценка: девушки - 55-60 мл/г

юноши - 65-70 мл/г

3. Силовой индекс=(сила плети (кг)/ вес тела (кг))*100=

Хорошая оценка: девушки - 48-50%

юноши - 65-80%

4. Коэффициент пропорциональности=($X_1 - X_2 / X_2$)*100

X_1 - рост стоя (см)

X_2 - рост сидя (см)

В норме КП=87-92%

5. Индекс пропорциональности Окружность грудной клетки (см)

развития грудной клетки прост стоя (см)

Норма для девушек и юношей - 50-55%

Функциональное состояние организма или тренированности определяется морфологическими и функциональными изменениями, отражающими состояние отдельных систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная). Чтобы правильно оценить степень тренированности, необходимо использовать тот или иной метод не только в состоянии покоя, но и при физической нагрузке.

Наиболее простой метод определить, как воздействуют физические упражнения на состояние сердечно-сосудистой системы - это подсчет пульса и измерение кровяного давления.

Нормальный пульс в покое 60-78 уд./мин. Артериальное давление максимальное - 100-120 мм

минимальное - 60-80 мм

Чем реже удары сердца и чем ниже уровень артериального давления и чем быстрее эти показатели приходят в норму после определения физической нагрузки, тем выше степень тренированности организма. Тренированность организма определяется с помощью функциональных проб.

2. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА

2.1 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

1. Функциональная проба 20 приседаниями.

После 3-х минут отдыха подсчитывается пульс до 10 секунд с пересчетом на 1 минуту. Затем выполняются 20 глубоких приседаний за 40 секунд, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс за 10 сек. В пересчете на 1 мин.

Оценка: если разница пульса после нагрузки и в покое 20 и меньше - хорошо

21-30 - удовлетворительно

31 и больше - не удовлетворительно

2. Ортостатическая проба

Занимающийся отдыхает лежа на стенке в течение 5 мин., затем подсчитывается пульс в положении лежа, после чего занимающийся встает и через 1 мин снова подсчитывает пульс в положении стоя. Разница между пульсом в положении стоя и лежа указывает на степень тренированности, чем разница меньше, тем лучше тренированность организма.

Оценка: разница пульса от 0-6 - хорошо

7-10 - удовлетворительно

11-15 - не удовлетворительно

3. Индекс Руфье

После 5 мин. отдыха подсчитывается пульс (P_1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс (P_2). Через 1 мин. отдыха снова подсчитывается пульс (P_3). Затем все три показателя пульса заносятся в формулу и делается арифметическое вычисление.

Оценка: 5 и меньше - хорошо

6-10 - удовлетворительно

11-15 - не удовлетворительно

Для быстроты и точности пульс подсчитывается за 10 мин или 15 секунд и полученное умножается на 6 или 4, т.е. переводится за 1 минуту.

2.2 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

1. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выхода, а затем, сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от

момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является 65 секунд. Чем больше время задержки, тем больше тренированность.

2. Проба Генче (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после выхода. Здесь средний показатель равен 30 секундам.

2.3 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Пробы заключаются в четырехступенчатом исследовании статической координации, которая характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения

Задание 1. Сдвинуть носки и пятки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Простоять 30 сек. не качаясь.

Задание 2. Поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуты вперед. Простоять 30 сек.

Задание 3. Стоя на левой ноге, приложить пятку правой ноги к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуты вперед.

Задание 4. То же, что и 3, но руки опустить вдоль туловища. 30 секунд.

Оценка производится по 5-балльной системе. Так как 1-2 задание делают по 3-4 заданию. Кто удерживает менее 5 сек - 1 балл; 5-10 секунд - 2; 11-15 сек - 3; 16-20 сек. - 4; 21-30 - 5 баллов.

3. КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

3.1 ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Циферблат». Займите исходную позицию лежа на полу, на спине. Во время совершения вдоха поднимите ноги и руки вдоль тела. Представьте, что туловище исполняет роль часов, а ноги и руки являются стрелками. Во время выдоха возвращайтесь медленно в начальную позицию. Во время упражнения не прогибайте поясницу.

2. «Скручивание». ИП – лежа на спине, локти разведены, а руки сомкнуты за головой. Совершаем выдох, левый локоть и правое колено соединяем вместе, в это время левая нога висит в воздухе. Меняем ногу.

3. Подъем корпуса. Лежим на правом боку, правую ногу сгибаем в колене. Теперь опираемся на правое предплечье, поднимаем корпус и медленно его опускаем, стараясь не касаться пола. Повторяем то же самое для другой стороны.

4. Круговые движения ногами из положения лежа. Лежим на спине, ноги вытягиваем вверх, а руки кладем вдоль туловища. Совершая вдох, выполняем круговое движение ногами. Во время выдоха возвращаемся в начальную позицию. Следите, чтобы таз от пола не отрывался. Работают только ноги.

5. Махи. Ложимся на бок, сгибаем руку и опираемся на локоть. Голова упирается в кисть, а вторая рука находится перед туловищем с развернутой ладонью вдоль тела. Совершаем махи ногами вверх. Во время вдоха ногу поднимаем, а во время выдоха – опускаем в медленном темпе. Прижимаем ко второй ноге и немного надавливаем покачивающими движениями, пружиня. Выполняем то же самое на другую сторону.

6. «Кобра». Лежим на полу, руки кладем вдоль туловища, а ладони прижимаем к бокам. Пытаемся растянуть позвоночник. Совершаем вдох и медленно от пола отрываем грудь и голову. Задействуем и ноги, если можем. В верхней точке фиксируемся на 10 секунд и возвращаемся в начальное положение.

7. «Барабанные палочки». Лежим на полу, на животе, опираемся на локти и пытаемся растянуть позвоночник. Теперь сгибаем левую ногу и стучим левой пяткой дважды по левой ягодице. При этом правая нога остается вытянутой. После ноги меняем.

3.2.КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Упражнение для девушек №1

Ходьба на месте с высоким подниманием колен – 1 минута.

И. П. – основная стойка (скакалка длиной 2-2.5 метра сложена вчетверо, держась за концы).
1-2 (счет, на который надо выполнять упражнение) – отставляя правую ногу назад на носок, поднять руки вперед, вверх, потянуться – вдох.

Повторить упражнение 2-4 раза.

Упражнение для девушек №2

И.П.– руки вверх.

1 – опуская расслабленные руки в стороны вниз, скрестить их перед грудью.

2 – поднять руки в стороны.

3 – повторить счет 1.

4 – опуская руки вниз, энергично поднять их в стороны, вверх.

Повторить упражнение 8-12 раз

Упражнение для девушек №4

И. П. – ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны ладонями вниз.

1 – поднять правую ногу вперед и дотронуться ладони левой руки.

2 – вернуться в н. п.

Повторяем упражнение 8-12 раз.

Упражнение для девушек №5

И.П. – ноги врозь (скалку, сложенную вчетверо за концы).

1 – наклоняя туловище влево, руки вверх – выдох.

2 – н. п. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

Упражнение для девушек №6

И.П. – ноги на ширине плеч

1 – во время наклона вперед, дотронуться руками пола – выдох.

2 – повторным пружинящим наклоном вперед отвести руки назад.

3 – коснуться пола руками повторным наклоном вперед.

4 – н. п. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

Упражнение для девушек №7

И.П. – встать на колени, руки вперед ладонями вниз.

1-2 – сесть на коврик слева – выдох.

3-4 – н. п. – вдох.

Повторяем упражнение 7-10 раз.

Упражнение для девушек №8

И.П. – ноги врозь, руки вверх (держа скакалку, сложенную вдвое, за концы).

1 – наклоняясь вперед, коснуться левой рукой носка правой ноги – выдох.

2 – И. П. – вдох.

Повторяем упражнение 7-10 раз.

Упражнение для девушек №9

И.П. – сидя на коврике, расположить ноги впереди (левую несколько выше), опереться руками сзади о пол.

1 – поменять положение ног.

2 – И.П.

Выполнять упражнение следует быстро в течение 15-20 секунд.

Упражнение для девушек №10

И.П. – скакалку (сложенную в четыре раза, держать за концы) на лопатки.

1-2 – поднимая руки вверх, прогнуться, делая вдох.

3-4 – И.П. – выдох.

Повторяем упражнение 5-7 раз.

Упражнение для девушек №11

И. П. – руки в стороны вверх (держа сложенную в два раза скакалку), ноги врозь.

1-4 – круговые движения туловищем.

Повторить упражнение 3-5 раз.

Упражнение для девушек №12

И.П. – основная стойка (скакалку, сложенную в четыре раза, держать за концы).

1 – выполнить шаг вперед левой ногой, встать на колено правой ноги, поднять руки вверх – вдох.

2 – наклоняясь вперед, сесть на пятку правой ноги, дотронуться руками носка левой ноги – выдох.

3 – выпрямляясь, вернуться в положение счета 1, сделать вдох.

4 – н. п. – выдох.

Повторяем упражнения 5-7 раз.

Упражнение для девушек №13 (

И.П. – сидя на коврик, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены.

1 – во время наклона вперед, дотронуться руками носка левой ноги – выдох.

2 – И.П. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

Упражнение для девушек №14

И.П. – основная стойка (сложенную вчетверо скакалку, держать за концы).

1-3 – шаг вперед левой ногой (правая нога находится сзади на носке), поднимая вверх руки, выполнить три рывка руками назад – вдох.

4 – И.П. – выдох.

Повторяем упражнение 4-6 раз.

Упражнение для девушек №15

И.П. – руки на поясе.

Прыжки на месте в течение 30-60 секунд.

Ходьба на месте в течение 20-40 секунд.

По мере втягивания в тренировку выполнять прыжки через скакалку 1-3 минуты.

Упражнение для девушек №16

И.П. – основная стойка (скакалку, сложенную четверо, держать за концы).

1-2 – руки вперед вверх – вдох.

3-4 – И.П. – выдох.

Повторяем упражнение 5-7 раз.

3.3 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Предварительное упражнение:

Разминка в виде ходьбы на месте с высоким подниманием коленей в течение 1 минуты.

Упражнение для юношей №1

И.П.– основная стойка (держа *двух-трех* килограммовые гантели в ладонях).

1-2 (*счет, на который нужно выполнять упражнение*) – отставляя правую ногу на носок назад, руки расставить в стороны ладонями кверху – выполнить вдох.

3-4 – вернуться в И.П. – выдох.

Повторяем 3-4 раза.

Упражнение для юношей №2

Н. п. – ноги на ширине плеч, правую руку назад, левую вверх (гантели в ладонях).

1-2 – два рывка руками назад.

3-4 – то же самое, но поменяв положение рук.

Повторять упражнение в течение 15-20 секунд.

Упражнение для юношей) №3

И.П. – руки впереди (гантели в ладонях).

1 – руки в стороны, левую ногу вперед.

2 – И.П.

Повторить упражнение 8-15 раз.

Упражнение для юношей №4

И.П. – руки вверх с гантелями в руках, ноги врозь.

1 – налево повернуть туловище, руки в стороны – выдох.

2 – И.П. – выдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

Упражнение для юношей №5

И.П. – руки в стороны (гантели в ладонях), ноги врозь.

1 – наклонить туловище влево, левую руку за спину, правую вверх – выдох.

2 – вернуться в И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

Упражнение для юношей №6

И.П. – левая рука впереди, правая согнута (гантели в ладонях), ноги врозь.

1 – поворачивая туловище влево, рывком правую руку вперед, левую согнуть.

2 – вернуться в И.П.

Повторять упражнение в течение 15-20 секунд.

Упражнение для юношей №7

И.П. – ноги врозь, руки вытянуты в стороны (гантели в ладонях)

1 – наклоняем туловище вперед, касаемся носка правой ноги левой рукой – выдох.

2 – возвращаемся в И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

Упражнение для юношей №8

И.П. – правая рука вверх, левая в стороне (гантели в ладонях)

1-2 – приседая на носках, опустить правую руку вниз в сторону и поднять ее влево (обе руки влево)

3-4 – вставая, правую руку движением вниз поднять в сторону, левую вверх.

Повторить упражнение 3-4 раза.

Ходьба на месте в течение 15-20 секунд.

Упражнение для юношей №9

И.П. – руки в стороны (гантели в ладонях).

1-3 – выполнить три пружинистых наклона вперед, касаясь пола пальцами рук, – выдох.

4 – вернуться в И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

Упражнение для юношей №10

И.П. – встать к стенке спиной в шаге от нее, ноги расположить на ширине плеч.

1-2 – поднимая руки вверх вперед и прогибаясь, коснуться стены руками – вдох.

3-4 – И.П. – выдох.

Повторить упражнение 6-8 раз.

Упражнение для юношей №11

И.П. – лечь на пол лицом вниз, руки согнуты, ладони вниз.

1-2 – разогнуть руки (ноги и туловище на одной прямой) – выдох.

3-4 – И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

Упражнение для юношей №12

И.П. – сидя на стуле (спинка стула сбоку), ноги закрепить, руки за голову.

1-2 – наклониться назад – вдох.

3-4 – И.П. – выдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

Упражнение для юношей №13

И.П. – основная стойка.

1-3 – выпад левой ногой вперед, руки расположить на левом колене и сделать три пружинистых приседания – выдох.

4 – вернуться в И.П. – вдох.

Повторить упражнение 4-6 раз.

Упражнение для юношей №14

И.П. – основная стойка.

1-3 – встряхивая кистями, поднять руки в стороны вверх – вдох.

4 – опустить («уронить») руки вниз – выдох.

Повторить упражнение 3-4 раза.

Упражнение для юношей №15

И.П. – основная стойка.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны.

2 – прыжком вернуться в И.П.

Прыжки повторять 20-30 секунд. После этого следует выполнить ходьбу на месте в течение 15-20 секунд.

Упражнение для юношей №16

И.П. – основная стойка.

1-2 – руки в стороны вверх – вдох.

3-4 – вернуться в н. п. – выдох.

Повторить упражнение 3-4 раза.

Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением зрения

К особенностям коррекционной направленности адаптивного физического воспитания обучающихся с нарушением зрения относятся положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии обучающихся:

- 1) возраст и пол;
- 2) результат медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога;
- 3) степень и характер зрительного нарушения (устойчивая и неустойчивая ремиссия); поля зрения (нарушения центрального и периферического зрения, сужение полей зрения); остроты зрения; врожденная или приобретенная патология и пр.;
- 4) состояние здоровья обучающегося (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- 5) исходный уровень физического развития;
- 6) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- 7) наличие сопутствующих заболеваний;
- 8) способность ребенка к пространственному ориентированию;
- 9) наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- 10) состояние и возможности сохранных анализаторов;
- 11) способы восприятия учебного материала;
- 2) состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр.).

К специальным (коррекционным) задачам работы с такими обучающимися относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

Рекомендуемые упражнения:

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - без предметов;
 - с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели

0,5 кг и др.);

— на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.).

3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.

4. Упражнения для укрепления сводов стопы.

5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).

6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.

8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.

9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).

10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).

12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

15. Плавание.

16. Лыжная подготовка.

К *вспомогательным средствам* физического воспитания относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание обучающихся.

К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся

Человек, имея высокоразвитую нервную систему, обладает очень большими компенсаторными возможностями. В связи с этим последствия нарушений могут быть в значительной мере преодолены, и незрячий человек может достичь высокого уровня психического и физического развития при определенных условиях. К таким условиям можно отнести:

- условия семейного и школьного воспитания,

- состояние здравоохранения, социального обеспечения реабилитационных центров, уровень технического прогресса и многие другие факторы.

Условиями реализации методических рекомендаций являются:

а) врачебно-педагогический контроль,

б) знание офтальмологического и сопутствующих заболеваний, рекомендаций врачей специалистов (окулиста, педиатра, невропатолога, ортопеда и др),

в) всестороннее изучение ребенка и учет индивидуальных особенностей его развития в процессе учебной и игровой деятельности, где лучше всего

раскрываются способности и возможности детей,
г) увеличение двигательной активности детей.

В зависимости от разной степени нарушения остроты центрального зрения учащиеся пользуются разными способами восприятия учебного материала.

Слабовидящие с остротой зрения от 0,1 до 0,4 D (с оптической коррекцией на лучшем глазу) зрительно воспринимают предметы, явления и действия, ориентируются в большом пространстве. Дети с тяжелыми формами нарушения зрения, но имеющие остаточное зрение, пользуются осязательно-зрительным или зрительно-осязательными способами. Тотально незрячие воспринимают окружающий мир осязательно-двигательно-слуховым способом.

В работе с данными категориями обучающихся используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей обучающегося, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у воспитанников с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, воспитанник с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения в подборе упражнений, который вызывают у него доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Опыт работы позволяет выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое,
- выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, кувырок вперед с небольшой горки и т.д.),
- выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений — гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.),
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положении лежа, метание без снаряда и т.д.),
- подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса», «стойка аиста», «лягушка» — присесть, положив руки на колени, и т.д.),
- использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением),
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.,
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола),
- использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений — отделение риса от гороха и т.д.),

— изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.,

— варьирование состояния учащихся при выполнении физических упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.), в соревновательных условиях (внутри класса, школьные, районные, городские и т. д.), использование разученных двигательных умений в повседневной жизни,

— использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами и т. д.),

— изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением и пр.).

А. Семёнов, В.П. Шлыков (1984) выделяют 3 этапа освоения движения:

- 1-й — создается общее представление о двигательном действии;
- 2-й — формируется первоначальное умение на основе сформированного представления (здесь имеет значение контроль, осуществляемый органами чувств, за точностью выполнения и соответствие имеющемуся эталону);
- 3-й — совершенствуется двигательное умение путем его многократного исполнения.

Для обучающихся с нарушенным зрением наиболее типичным методическим обучением является *метод слова*: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр. Широко распространено объяснение, благодаря которому воспитанник должен осознать и представить себе двигательный образ. При его описании преподаватель не только сообщает обучающимся предлагаемый материал, но и дает пространственные представления о предметах и действиях. Восприятие речи на слух позволяет человеку с нарушением зрения соотнести слова с теми предметами, действиями, которые они обозначают. Речевая практика при помощи слухового восприятия создает условия для понимания значений все большего числа слов, терминов, употребляемых при освоении движений в процессе адаптивного физического воспитания.

Используются разновидности объяснения: *сопроводительные пояснения* — лаконичные комментарии и замечания, которыми пользуется педагог по ходу выполнения упражнения учащимися с целью углубления восприятия; *инструктирование* — *словесное объяснение техники изучаемых действий*.

Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями обучающегося на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д. Дети с нарушением зрения часто пользуются звуковой информацией. В большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание воспитанника на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность. Например, можно предложить обучающемуся побегать за лидером, догнать его, обратить его внимание на движение рук, ног, почувствовать мышечное ощущение, а затем предложить бежать самостоятельно, стараясь воспроизвести те же мышечные усилия, которые он ощущал при беге за лидером.

Метод наглядности занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих. Наглядность является одной из специфических особенностей

использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.

Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. При изготовлении наглядных пособий используются преимущественно красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета. Чтобы сформировать у детей полноценное восприятие учебного материала, необходимо использовать демонстрацию двигательных действий и спортивного инвентаря. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием, что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

Метод стимулирования двигательной активности — отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с нарушением зрения. Необходимо как можно чаще поощрять обучающихся, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. По возможности создавать условия успеха. Желательно участие педагога в игре, что позволяет сохранить темп и активность детей. При правильном руководстве дети со зрительной депривацией овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений, особенно в игровой деятельности, развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

При обучении воспитанников с нарушением зрения крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами урока используется сочетание нескольких взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной деятельности обучающихся.

Использование сохранных анализаторов — это общая задача для обучающихся всей группы, а содержание и приемы коррекционной работы для ее реализации — разные, путем индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ученику с учетом его возможностей и способностей.

Регулярное «прослушивание» детьми себя и своих товарищей на уроках физкультуры при выполнении различных упражнений развивает ориентировочный слух.

Необходимо учить детей соединять мышечные ощущения со звуковым фоном. Источник звука, например метроном, устанавливается на уровне лица занимающегося, так как на такой высоте звук улавливается легче.

Систематический звуковой контроль помогает компенсаторному развитию слухового анализатора: слухового восприятия, дифференцирования различных звуковых сигналов, локализации звуков в пространстве и при перемещении звукового сигнала. Важно обучить детей использованию сформированных навыков не только в учебной деятельности, но и в повседневной жизни.

На уроках физкультуры могут быть использованы упражнения на *развитие обоняния*, которое играет немаловажную роль в процессе пространственной ориентировки. Обоняние так же, как и слух, может дистантно сигнализировать о наличии того или иного объекта.

Уроки физкультуры и коррекционные занятия имеют огромные возможности для развития сенсомоторики, мышечно-двигательной чувствительности, являющейся одной из ведущих в процессе занятий физкультурой. Для развития мышечно-двигательного чувства сначала предлагается выполнить упражнение с учителем, при этом акцентируется внимание учащихся на ту группу мышц, которая участвует при выполнении данного упражнения, затем упражнение выполняется самостоятельно с акцентом на ту же группу мышц.

Обучающиеся с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у воспитанников с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз — «пальмингом».

Показания и противопоказания к физическим упражнениям

Для лиц с нарушением зрения (при некоторых заболеваниях) предусматриваются следующие ограничения:

- резкие наклоны прыжки,
- упражнения с отягощением,
- акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой),
- соскоки со снарядов,
- упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках.

Ограничения имеют место при следующих заболеваниях: свежая травма оболочек глазных яблок, дегенерация или отслойка сетчатки, дистрофия роговицы, опухоли мозга или глаза, глаукома, катаракта, афакия, миопия высокой степени (выше 6,0 D с осложнением на глазном дне), в раннем послеоперационном периоде после замены хрусталика (первые полгода), подвывих (смещение) хрусталика, который происходит вследствие слабости или разрыва связки, поддерживающей его в глазу.

При наличии этих заболеваний *противопоказаны* следующие виды спорта прыжки в воду, тяжелая атлетика, бокс, борьба, хоккей, футбол, баскетбол (разрешается выполнять лишь безопасные элементы футбола, баскетбола, хоккея), велоспорт, горнолыжный спорт, мотоспорт

Чрезмерная физическая нагрузка может привести к отслойке сетчатки, кровоизлияниям на глазном дне и прочим осложнениям.

Слабая степень миопии (до 3,0 D) не является препятствием для занятий спортом. Плавание (не всем можно нырять и прыгать с вышки, с тумбочки), лыжный спорт (лыжные гонки), легкая атлетика (отдельные ее виды), настольный теннис, художественная гимнастика, туризм, шашки, шахматы, голбол, бадминтон и др. не только показаны без ограничений, но и оказывают положительное влияние. Выбор любого вида спорта для занятий согласовывается с врачом-окулистом.

Сопутствующие заболевания детей с нарушенным зрением также диктуют некоторые ограничения. При наличии гидроцефалии чрезмерная физическая нагрузка может вызвать повышение внутриглазного давления. При эпилепсии избыточное увлечение физическими упражнениями на дыхании, на повышенной опоре (бревно, брусья и т. д.), спортивные и подвижные игры высокой интенсивности могут спровоцировать судорожный синдром, а при нарушениях эмоционально-волевой сферы детей вызвать их гиперактивность. При пиелонефрите противопоказано переохлаждение (занятия на улице в осенне-зимний период, плавание в бассейне).

Несмотря на некоторые ограничения, следует отметить, что опасен для здоровья не вид движений, а методика их проведения. Обучающиеся с депривацией зрения могут заниматься следующими видами спорта: плавание, лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, отдельные виды борьбы, шашки, шахматы, армрестлинг.

Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением слуха

Стойкие нарушения слуха у детей могут быть врожденными и приобретенными. Врожденный характер нарушения слуха отмечается значительно реже, чем приобретенный.

Тренировки вестибулярной системы специально подобранными физическими упражнениями повышают функциональную устойчивость вестибулярного анализатора к воздействию неблагоприятных факторов, связанных с нарушениями внутреннего уха.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия личности, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития.

Неслышащие обучающиеся отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной двигательной подвижностью.

Нарушения двигательной сферы у таких обучающихся проявляются:

- 1) в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств от 12 до 30%;
- 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, динамическом — до 21%;
- 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;
- 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
- 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

- 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);
- 2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»).

Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными).

Основные методы — игровой и соревновательный — включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

Средства коррекции функции равновесия

Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

- 1) ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
- 2) ходьба по кругу (в обоих направлениях);

- 3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- 4) стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);
- 5) ходьба по дощечкам («кочкам»);
- 6) ходьба на лыжах по ковру;
- 7) ходьба на коньках по ковру;
- 8) езда на велосипеде (самокате).

Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см):

- 1) ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;
- 2) ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре;
- 3) балансировка на набивном мяче (полупеньке). Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см):

«Школа мяча»

элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Средства коррекции вестибулярной функции

Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения):

- 1) движения глаз;
- 2) наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- 3) повороты головы при наклоненном туловище;
- 4) повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
- 5) кувырки вперед, назад;
- 6) вращение вокруг шеста, держась за него руками;
- 7) кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
- 8) подскоки на батуте.

Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения):

- 1) изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;
- 2) резкая остановка при выполнении упражнений;
- 3) остановка с изменением направления движения;
- 4) прыжки со скакалкой с изменением темпа.

Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами:

- 1) ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком);
- 2) кувырки;
- 3) кружение;
- 4) наклоны и повороты головы;
- 5) стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре).

Достаточно большой перечень упражнений требует систематизации.

Наиболее эффективным и апробированным способом их распределения является использование комплексов упражнений направленного воздействия: чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с упражнениями для коррекции.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

- 1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- 2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- 3) упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- 4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на

основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;

5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;

6) в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с умственной отсталостью

В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

В 1994 г. по предложению Всемирной организации здравоохранения принята Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ-10), рассматривающая различные проявления врожденного слабоумия под единым названием «Умственная отсталость». Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ: — психическая норма: IQ 70—100; — легкая умственная отсталость: IQ 50—69; — умеренная умственная отсталость: IQ 35—49; — тяжелая умственная отсталость: IQ 20—34; — глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже.

Адаптивная физическая культура для обучающихся с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинко-психопатологического состояния обучающихся, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории обучающихся.

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями.

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

2. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, *освоение двигательных действий требует больше времени*. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Например, *подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные*, не имеющие логической связи с основным упражнением.

3. Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

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

5. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго

сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

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

7. Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем им свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости.

При разнице психофизических характеристик, свойственных людям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является *сниженная самооценка*. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение.

Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

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

Психомоторное недоразвитие с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости.

Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

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

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

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

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

- укрепление здоровья, закаливание организма;

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

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

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

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

К специальным задачам относятся:

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

- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; - формирование движений за счет сохраненных функций.

2. Коррекция и развитие координационных способностей:

- ориентировки в пространстве;
- дифференцировки усилий, времени и пространства;
- расслабления;
- быстроты реагирования на изменяющиеся условия;
- статического и динамического равновесия;
- ритмичности движений;
- точности мелких движений кисти и пальцев.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности:

- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- коррекция речевого дыхания;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие познавательной деятельности:

- формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к

осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности,

Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

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

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности обучающегося;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке обучающиеся лучше осваивают учебный материал;
- 6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Коррекция ходьбы

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

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания.

Коррекция бега

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

Коррекция прыжков

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

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что

объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

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

Коррекция лазания и перелезания

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

Коррекция метания

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

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

Коррекция расслабления

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

Коррекция осанки

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

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

2. Сутулость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены

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

Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное

воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой — специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

Профилактика и коррекция плоскостопия

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

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

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

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

Коррекционные упражнения, выполняемые лежа

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

Коррекционные упражнения, выполняемые сидя

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно — руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам — ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
9. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, — поочередно поднимать стопы руками.
10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.
12. В упоре сидя сзади — поочередные и одновременные круговые движения стопой.

Коррекционные упражнения, выполняемые стоя

1. Стоя на наружных сводах стоп — подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы — полуприсед.
3. Стоя, носки вместе, пятки врозь — подняться на носки, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони — сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), — подняться на носки, вернуться в исходное положение.
6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу — захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.
7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
8. Поставить левую (правую) ногу на носок — поочередная смена положения в быстром темпе.
9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе — присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.
2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.
3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.
4. Ходьба по набивным мячам.
5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.
8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.
9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.
10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.
11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.
12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравия).

Коррекция дыхания

Для обучающихся с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Особенности организации занятий с обучающимися, страдающими заболеваниями ЖКТ

За последние годы значительно вырос удельный вес обучающихся, состояние здоровья и физическое развитие которых является причиной формирования из их числа специальных медицинских групп. Занятия с такими обучающимися должны проводиться по специальным программам и включать, помимо общеукрепляющих и развивающих упражнений, специальные комплексы упражнений, направленные на устранение приобретенных заболеваний и функциональных отклонений организма.

Остановимся подробнее на группе заболеваний, связанных с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Не следует забывать, что часто причинами нарушения функций органов пищеварения помимо нарушений режима питания, низкого качества пищи, служат стрессовые ситуации, физические и умственные перенапряжения.

Нарушение функции пищеварения влияет, в свою очередь, на состояние здоровья центральной нервной системы, обмен веществ, сердечно - сосудистую систему и эндокринную систему, способствует ухудшению общего состояния и снижению работоспособности.

Следует помнить, что задача физического воспитания – не лечение подобного рода заболеваний, а создание условий и обеспечение (материальное, функциональное и психологическое) образовательного пространства, в котором обучающиеся получают необходимый комплекс мер, способствующих включению организма в ситуацию борьбы за избавление от заболеваний, борьбы за здоровье. Немаловажным моментом этого комплекса мер является создание мотивации обучающихся на здоровый образ жизни.

Лечение заболеваний органов пищеварения и желудочно-кишечного тракта сводится к укреплению всего организма и специальному лечению. В основу лечения должно быть положено установление строгого режима учебы и отдыха, питания и двигательной активности, а главное своевременной релаксации.

Одним из компонентов профилактики и лечения заболеваний пищеварительного аппарата является физическая культура.

Физические упражнения в этом случае, предусматривают:

1. Улучшение общего жизненного тонуса организма
2. Изменение внутрибрюшного давления
3. Укрепление мышц брюшного пресса (способствуют лучшей перистальтике)
4. Лучший отток желчи
5. Улучшение кровообращения в брюшной полости;
6. Укрепление, оптимизацию функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы
7. Положительное воздействие на психику учащегося
8. Чисто механическое воздействие (атонизация перистальтики кишечника).

Помимо специальных физических упражнений рекомендуются прикладные виды спорта из программы физического воспитания в учебных заведениях: элементы легкой атлетики (прыжковые упражнения, дозированный бег), лыжи, подвижные и спортивные игры.

Необходимо обратить внимание на некоторые специфические моменты определения содержания занятий, продиктованные особенностями того или иного заболевания (или симптоматики такового).

Так, например, физические упражнения для учащихся страдающих запорами, должны выполняться в исходном положении лежа и способствовать укреплению мышц брюшного пресса.

Дыхательные упражнения должны быть статического и динамического характера.

Обязательным видом упражнения должна быть ходьба, активизирующая перистальтику кишечника, формирующая правильную осанку, что, в свою очередь, обеспечивает правильное расположение внутренних органов, полноценность их деятельности.

Необходимо учесть такую особенность при проведении занятий, что оптимальная физическая нагрузка способствует улучшению перистальтики кишечника, а чрезмерная ухудшает.

При лечении язвенной болезни необходимо обращать особое внимание на восстановление нарушенной функции высшего регуляторного механизма - коры больших полушарий головного мозга.

Особое внимание следует обратить на дыхательные упражнения (с акцентом на диафрагмальное дыхание), а также упражнения для мышц туловища, выполненных с ограниченной амплитудой.

В период обострения язвенной болезни занятия физическими упражнениями следует приостановить.

Особо следует отметить, что занятия с обучающимися, страдающими какими – либо видами заболеваний должны проводиться с ведома и одобрения администрации и медицинского работника учреждения, а также под их контролем.

1.Разминка для общего разогревания организма.

Для общего разогревания организма, можно применять упражнения, как общего характера, так и специального воздействия, как, например.

А.Упражнения стоя.

1. Ходьба обычная в спокойном темпе, со сменой направления - 30-60 секунд.
2. Ходьба на носках, высоко поднимая колени - 30 секунд. Темп средний.
3. Ходьба, высоко поднимая колени и немного приседая на каждом пятом шаге - 30-60 секунд. Темп медленный, дыхание свободное.
4. Ходьба с небольшими подскоками на каждом шаге 30-60 секунд. Темп средний.
5. Исходное положение (И.П.) - основная стойка (О.С.) Приподнимаясь на носки, пальцы рук сжать в кулак, опускаясь на ступни, пальцы разжать -10-16 раз.
6. И. П. - стоя руки на поясе, отведение локтей назад - вдох, И. П. – 6-8 раз.
7. И. П. - О. С. Руки в стороны – вдох. Поочередное сгибание ног с подтягиванием коленей к животу – выдох - 6-8 раз.
8. И. П. В парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии 3 метра. Перебрасывание баскетбольного мяча – 8-12раз.

Б.Упражнения, лежа на спине,

1. Поочередное сгибание ног в коленях -8-10 раз.
2. Руки в стороны. Поочередные повороты туловища с касанием одной рукой противоположной руки - 6-8 раз.
3. Приподнимание таза (опора на пятках и спине) - 10-12 раз.
4. Поочередное поднятие прямых ног в сочетании с углубленным дыханием (при поднятии ног - выдох) - 6-8 раз
5. Отведение левой ноги в сторону - вдох, приведение - выдох (то же в другую сторону 6-8 раз).
6. Диафрагмальное дыхание 6-8 раз.
- 7.Поднять ноги и нижнюю часть туловища вертикально вверх (пола касаются голова и верхняя часть туловища), руки на поясе. Одновременно круговые движения ногами и нижней частью туловища по часовой и против часовой стрелки по 6 раз в каждую сторону. Темп от медленного до среднего.
8. Развести ноги и соединить, находясь в положении упражнения №7. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
9. И. П. - как в упражнении №7. Движения прямыми ногами вперед - назад - 6-10 раз. Темп средний.
10.И. П. - то же - скрестные движения прямыми ногами («ножницы») - 6-8 раз. Темп средний.

В. Мини-комплекс упражнений «Здравствуй, солнце»

Упражнение № 1,12

Встать прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони сложены перед грудью («намасте» - восточное приветствие). Сделать спокойный вдох и выдох.

Упражнение № 2, 11

С полным вдохом медленно поднять руки вверх и прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника назад.

Упражнение № 3, 10

С полным выдохом наклонить туловище вперед, ладони рук положить на пол по обе стороны от стоп (Ладони фиксируются на одном месте и не сдвигаются при последующих упражнениях).

Упражнение № 4, 9

С полным вдохом присесть на согнутую в колене ногу, правую ногу отставить назад, несколько согнув колено - оно становится на пол. В этом положении повторяется упражнение 2, 11.

Упражнение № 5, 8

С полным вдохом поднять вверх, голова между рук, ноги поставить на полную стопу. Прямые руки и нога образуют угол.

Упражнение № 6

На задержке дыхания после выдоха принять положение «зигзаг» - положить тело на пол, приподняв таз и касаясь, пола восемью частями тела: подбородок, грудью, ладонями, коленями, носками ног.

Упражнение № 7

С полным вдохом из положения 6 прогнуть позвоночник, последовательно поднимая вверх голову, плечи, туловище. Упор на ладони рук и носки ног.

1. Комплекс лечебно-профилактических упражнений.

А. Упражнения для укрепления мышц живота

Упражнение № 1

В быстром темпе поднимать левую ногу вверх до 90 и быстро возвращать ее в исходное положение. Ноги в коленях не сгибать. Подъемы и опускания ноги производится в быстром темпе без фиксации в крайних положениях. Дыхание произвольное, через нос. Внимание на область живота. Делать 5 раз - доводя постепенно до 10.

Упражнение № 2

И. П. и техника исполнения те же, что и в упражнении № 1, только движение производится правой ногой, а левая остается лежать расслабленной. Следить за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались.

Упражнение № 3

И. П. - то же, что в упражнении № 1. Как можно медленнее поднимайте до положения прямого угла и очень медленно опускайте ноги вместе.

Колени не сгибать, внимание сосредоточить на области живота. Дыхание неглубокое, произвольное, через нос. Делать 5 раз, постепенно увеличивая до 10.

Противопоказания, упражнение противопоказано при пояснично-крестцовом радикулите и смещении поясничных позвонков.

Терапевтические эффекты: упражнения оказывают благотворное влияние на работу желудка, печени, всего пищеварительного тракта, почек, способствует отводу газов, быстрому удалению излишних жировых отложений на животе. Укрепляются мышцы живота, поясницы, ног.

Б. Дыхательные упражнения

1. И. П. – основная стойка, ноги вместе. Сделать спокойный вдох через нос, а после такого же спокойного выдоха сложить губы трубочкой, как при свисте и резко втянуть через щель в губах воздух. Затем небольшую часть воздуха, оставшуюся в полости рта проглотить. После чего, задержав дыхание, опустить подбородок в яремную впадину. *Упражнение выполнять до появления неприятных малейших ощущений!* Смотреть вниз. Затем вернуть голову в исходную позицию и сделать спокойный выдох через нос. Делать 1-2 раза.

Терапевтические эффекты: это упражнение способствует ликвидации желудочно-кишечных заболеваний, болезней органов таза, улучшает цвет лица.

2. И. П. - то же, но голову откинуть до предела назад, широко открытые глаза смотрят вверх; сконцентрироваться на макушке головы и выполнять дыхательные упражнения 10-20 раз.

3. И. П. - то же, но смотреть в полна точку, расположенную на расстоянии полутора шагов от пальцев ног.

Внимание сосредоточить на переносице. Повторять 10-20 раз.

4. И. П. - то же, только голову наклонить вперед так, чтобы подбородок прижался к яремной впадине. Спина прямая, внимание на затылочную впадину. Повторять 10-20 раз.

5. И. П. - стоя прямо, пятки, носки вместе, руки свободно опущены вниз. Смотреть прямо перед собой в одну точку.

Сделать через нос спокойный и медленный вдох. Упражнение начинается с резкого и быстрого выдоха через нос и короткого поверхностного вдоха тоже, через нос. Выдохи и вдохи выполняются в быстром темпе, словно стараемся «продуть» гортань и носовые ходы. Плечи и корпус оставлять неподвижными. Делать 10 раз, постепенно доводя до 20 раз.

Терапевтические эффекты: дыхательные упражнения очищают легкие и воздухоносные пути, полезны при умственном утомлении, способствуют улучшению кровообращения головного мозга, гипофиза, эпифиза, тонизируют сосуды и нервы шеи. Упражнение № 1 улучшает работу щитовидной и паращитовидной желез, что в свою очередь нормализует общее физическое и умственное развитие, пищеварение, дыхание и т.д.

3. Упражнения при некоторых конкретных заболеваниях ЖКТ.

А) Упражнения при гастрите с пониженной кислотностью.

- И.П. — основная стойка. Отставляя попеременно ноги назад, поднимите руки вверх и глубоко вдохните, на выдохе вернитесь в исходное положение. Выполняется упражнение 4-6 раз.
- При исходном положении ноги ставьте врозь, руки примкните к плечам. Выполните повороты туловища вправо и влево, разводя в стороны руки. Выполняется упражнение 4-6 раз.
- Поставьте ноги врозь, опустив вдоль туловища руки. Выполняйте наклоны влево и вправо. Следите, чтобы дыхание было равномерным. Выполняется упражнение 4-6 раз.
- Лягте на коврик на спину. Шесть-восемь раз медленно поднимайте прямые ноги.
- Лежа на спине в среднем темпе в течение 15-20 секунд выполняйте ногами упражнение «велосипед». Следите за дыханием.
- Сядьте на стул. Наклонитесь назад, сделав выдох. Возвращаясь в исходное положение делайте вдох. Выполняется упражнение 4-6 раз. После чего — ноги врозь. Спокойно вдохните и выдохните полной грудью 4-6 раз.
- И.П. - стоя, руки разместите на поясе. В течение 20-30 секунд выполняйте прыжки на месте, затем перейдите на ходьбу в течение 1 -2 минут.
- И.П. - то же. Медленно дышите полной грудью. Выполните вдох-выдох 4-6 раза.

Б) Упражнения при повышенной кислотности и язвенной болезни желудка в стадии ремиссии.

- И.П. – сидя. Совершайте повороты туловища, разводя руки в стороны и вдыхая. На выдохе возвращайтесь в исходное положение. Повторяется физическое упражнение в каждую сторону по 6-8 раз.
- И.П. – сидя. Медленно сжимайте и разжимайте пальцы рук, затем сгибайте и разгибайте стопы. Дыхание ровное, выполните упражнение 4-6 раз.
- И.П. – сидя. Чередую, поднимайте каждую ногу на выдохе, на вдохе возвращайтесь в и. п.
- Сидя поднимите колено к груди, руки на выдохе — на плечи, на вдохе вернитесь в исходное положение. Выполняется упражнение 4-6 раз.
- Лягте на спину, ваши ноги согнуты в коленях, руки - к плечам. Одновременно поднимайте руки и ноги — вдох, на выдохе — опускайте.
- Лежа на спине, вытяните вдоль туловища руки. Поочередно отводите ноги в сторону. Темп средний. Выполните физическое упражнение каждой ногой 6-8 раз.
- Одну-две минуты выполните ходьбу на месте. Дыхание ровное.
- Сядьте. На вдох медленно поднимите руки через стороны вверх, опустите — выдох. Выполните 4-6 раз.

В) Упражнения при спастических колитах

- И.п. - лежа на спине, под коленями валик, кисти рук - на низ живота.
Расслабление: постепенно расслабить все мышцы, спокойное, ровное дыхание с удлиненным выдохом. 2-3 мин.
2. И.п. - то же. Одновременное сгибание и разгибание стоп и пальцев рук в среднем темпе. 10-12 раз.
 3. И.п. - лежа на спине, кисти к плечам. Круговые вращения плечевых суставов. Темп средний.
 4. И.п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользя одной ногой по полу. 4-6 раз каждой ногой.
 5. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поочередное подтягивание согнутой ноги к животу на выдохе. Темп медленный, 4-6 раз каждой ногой.
 6. Диафрагмальное дыхание. На выдохе брюшную стенку втягивать умеренно.
 7. И.п.- то же. Опустить согнутые в коленях ноги вправо или влево плавно на выдохе. 4 раза в каждую сторону.
 8. И.п. - лежа на спине, левая рука вверх. Менять положение рук в среднем темпе. 10-12 раз.
 9. И.п. - лежа на спине. Отводить поочередно левую (правую) ногу в сторону, скользя по полу. 4-6 раз.

10. И.п. - то же. Согнуть ногу в колене, выпрямить вверх, согнуть и опустить. То же другой ногой. 4-6 раз.
 11. И.п. - лежа на спине, руки и ноги в стороны. Повороты туловища в сторону, стараясь соединить ладони, ноги от пола не отрывать. Медленно на выдохе. 4-6 раз.
 12. И.п. - лежа на спине, под колени - валик. Самомассаж. Поглаживание живота по ходу часовой стрелки. 2-3 мин.
 13. Диафрагмальное дыхание.
 14. И.п. - лежа на боку. Подтянуть к животу ногу, согнутую в колене и выпрямить, отводя назад. 4-6 раз. То же на другом боку.
 15. И.п. - стоя на четвереньках. Отвести ногу в сторону поочередно. 4-6 раз каждой ногой.
 16. И.п. - то же. Скользя коленом по полу, дотянуться до ладони поочередно каждой ногой. По 4-6 раз.
 17. И.п. - коленно-локтевое. Спокойное, ровное дыхание, расслабление. 2-3 мин.
 18. И.п. - то же. Выпрямить ногу назад и опустить. Поочередно по 4-6 раз.
 19. И.п. - лежа на спине, ноги на валике. Диафрагмальное дыхание.
 20. Ходьба. Элементарные движения руками, следить за дыханием.
 21. И.п. - сидя на стуле. Развести руки в стороны - вдох, опустить кисти на колени, слегка наклониться вперед - выдох. 4-6 раз.
 22. И.п. - то же. На выдохе подтягивать к животу колено с помощью рук поочередно. 4-6 раз.
 23. И.п. - то же. Круговые движения кистями и стопами одновременно.
 24. И.п. - сидя, руки на грудь и на живот. Диафрагмальное дыхание. Расслабление.
- При атонических колитах заниматься более энергично, увеличить число повторений каждого упражнения.

ПРИЛОЖЕНИЕ №6

Учебно-развивающие игры

«Догони меня»: Инвентарь: два баскетбольных мяча.

Инструкция. Игроки располагаются, но кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.

Инвентарь: два баскетбольных мяча.

Инструкция. Игроки располагаются, но кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.

Игра: «Зеркало»

Цель: развитие внимания и воображения, тренировка в запоминании последовательности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Игроки свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:

- Повторение одиночных движений вслед за ведущим.
- Игроки должны воспроизвести несколько движений в заданной последовательности.
- Ведущий называет животное, пищу, насекомое или рыбу, а игроки подражают движениям этого животного.

Игра: «Подними руку»

Цель: развитие внимания.

Количество игроков не ограничено.

Инструкция.Играющие располагаются в круге, лицом к центру. Ведущий находится внутри круга. Как только ведущий касается рукой одного из игроков, рядом стоящие игроки слева и справа поднимают руки, ближе расположенные к указанному игроку: игрок справа — левую руку, игрок — слева правую руку. Если игрок ошибается, он получает штрафные очки. Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очко

Игра: «В шеренгу становись»

Цель:развитие внимания и двигательных качеств — ловкости и силы.

Две команды распределяются по равным силам.

Инвентарь:канат.

Инструкция.Команды выстраиваются в колонну вдоль каната, лежащего на полу. Ведущий стоит у середины каната. По команде ведущего «Марш!» команды начинают перетягивать канат. Ведущий в это время держит его за середину. Когда ведущий подает заранее условный сигнал (поднятая рука, стук ногой и др.)обе команды должны построиться в шеренгу в заданном месте.

«Запрещенные движения» Ход игры:

Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запрещенное — его нельзя выполнять. Потом делает любые движения, и ему должны подражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался на месте.

Правило. Если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад.

«Картошка».Ход игры:

Игроки, стоящие в кругу, бросают друг другу мяч как можно быстрее. Тот, кто не успел поймать или отбить мяч, садится в центр круга. Он может выбраться оттуда, если успеет перехватить или отбить мяч у другого игрока.

«Вышибалы».Ход игры:

На земле проводят две черты на расстоянии 5 метров друг от друга. Игроки становятся между чертами, на которых занимают позиции два вышибалы. Вышибалы по очереди кидают мяч по направлению друг к другу, стараясь задеть мячом игроков. Если мяч никого не коснулся, его ловит вышибала-соперник, а игроки должны отбегать назад. Когда выбит последний игрок, первые выбывшие занимают места вышибал.