ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | УТВЕРЖДЕНО |
| на заседании Педагогического совета  ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области»  Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | Директор ГБУ ЦАСиФК  Белгородской области»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Стрижакова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**Спортивно-развивающая программа**

**(спорт слепых)**

***Программа ориентирована на инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья от 7 лет***

***Срок реализации программы 1 год***

Разработчики:

Шимохина М.В.

заместитель директора по

методической работе ГБУ «ЦАСиФК

Белгородской области»

Мочалов К. Е.

инструктор-методист ГБУ «ЦАСиФК

Белгородской области»

Рецензенты: **В.К.Климова**, канд. биолог. наук, доцент, зав. кафедрой медико-биологических основ физической культуры факультета физической культуры НИУ «БелГУ»

**А.П. Григоренко**, доктор мед. наук, профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры факультета физической культуры НИУ «БелГУ»

г. Белгород, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка …………………………………………………3

II. Нормативная часть Программы………….…………………………….4

2.1. Характеристика спорта слепых………………………………………4

2.2. Специфика организации проведения занятий по Программе……...5

2.3. Требования к лицам, занимающимся по Программе……………….7

2.4. Характеристика образовательного процесса…..……………………7

III.Методическое сопровождение Программы………………………….8

3.1 Учебный план …………………………………………………………8

3.2 Содержание и методика работы по предметным областям…….…. 9

3.3. Соотношение объемов тренировочного процесса………………... 18

3.4. Принципы, средства и методы тренировочной деятельности….…19

IV. Требования техники безопасности………………………………......21

V. Система контроля и зачетные требования………………………...…29

5.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям……………………………………………………………….…..29

5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы……………………………………………………...30

5.3. Методические указания по организации аттестации ……….….….31

5.4. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки………………………………………………………….…..…31

VI. Перечень информационного обеспечения Программы….…………31

Приложения……..………………………………………………………...34

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура является одним из важнейших условий всесторонней физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов, и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, адаптации их к жизни, а также фактором оздоровления и профилактики.

Целью ГБУ «Центра адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области» (далее «Центр») является привитие устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой, укрепление здоровья, развитие физических способностей у данной категории населения.

«Центр» является государственным бюджетным учреждением, которое в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности(спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) (далее Программа).

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов и актов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также положений «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в отношении увеличения доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физкультурой и спортом.

3. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522)

4. Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (зарегистрирован Минюстом России 27.11.2013, регистрационный № 30468).

5. Указов Президента Российской Федерации, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, иных нормативных и правовых актов, утвержденного Устава «Центра» и принимаемых в соответствии с ними локальных актов.

Программа учитывает требования Федерального Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых и требования к организации занятий с использованием средств адаптивной физической культуры.

Программа направлена на реализацию права инвалидови лиц с отклонениями в состоянии здоровья на участие в культурной жизни, проведение досуга и отдыха и занятия спортом, установленную [Конвенцией ООН о правах инвалидов](http://docs.cntd.ru/document/902114182).

Программа предназначена для тренеров и тренеров-преподавателей, работающих с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья, самих занимающихся, их родителей и законных представителей.

Целью Программы является формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья занимающихся на основе систематически организованных физкультурно-спортивных занятий. Основными задачами являются:

1. Привлечение максимально возможного числа лиц с нарушениями зрения без ограничения возраста к систематическим занятиям физической культурой, для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

2. Формирование и развитие физических и творческих способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой.

4. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

В основе решения поставленных задач лежит расширение диапазона двигательных навыков, умение владеть своим телом, укрепление здоровья, что крайне необходимо для успешного самообслуживания.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки занимающихся, в том числе:

- построение процесса подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма;

- направленность на коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других средств, и методов;

- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических способностей.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию физкультурно-спортивной деятельности занимающихся, наполняемости групп, объему тренировочной нагрузки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

* 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА СЛЕПЫХ

История российского спорта инвалидов по зрению берет начало с 1896 года, когда в крупных российских городах стали создаваться первые шахматные кружки слепых. Изобретение 120 лет назад Петром Францевичем Лесгафтом, родоначальником российской физической культуры для незрячих, звукового мяча положило начало развитию специальных игровых видов спорта. Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых (ВОС) с 1930-х годов активно развивает физическую культуру и спорт.

ВОС стояло у истоков российского паралимпийского движения. Первым президентом созданного в 1996 году при участии ВОС Паралимпийского комитета России стал президент ВОС А.Я. Неумывакин. Во многом благодаря усилиям сегодняшнего руководства ВОС стали возможны и современные успехи слепых спортсменов.

В последние десятилетия спорт слепых в мире развивается бурными темпами. В 1981 году создается Международная федерация по спорту слепых (IBSA), членом которой в этом же году становится ВОС. Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация Федерация спорта слепых была создана в 1986 году на базе Всероссийского общества слепых.

Не стоит на месте и российский спорт слепых. Каждый год увеличивается количество проводимых спортивных мероприятий, как международных, так и всероссийских, растет число их участников. При тесном взаимодействии с государственными и общественными организациями инвалидов. Федерация спорта слепых ведет большую методическую и практическую работу по развитию различных видов спорта для инвалидов по зрению. В Белгородской области работает ее региональное отделение - Белгородская региональная общественная организация «Федерация спорта глухих, спорта слепых и спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (президент - Кривцова Светлана Константиновна).

В настоящее время около 100 тыс. инвалидов по зрению, в том числе дети и подростки, занимающихся физической культурой и спортом, объединены в 63 региональных отделения Федерации спорта слепых. Опытные тренеры готовят спортсменов для сборных команд России и паралимпийской сборной России. Совместно с Минспорттуризмом России организуются и проводятся всероссийские и международные соревнования различного уровня, ведется каждодневная непрерывная работа по совершенствованию организационной структуры Федерации спорта слепых, подготовке необходимой методической и учебной документации, проводятся семинары для специалистов. В тесном сотрудничестве с Министерством Федерация спорта слепых разрабатывает и организует выполнение Ежегодного календаря всероссийских и международных соревнований, из года в год увеличивая число соревнований и количество участников.

* 1. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

Зрение - источник информации о внешнем мире. Частичное или глубокое нарушение зрения вызывает ряд отклонений в физическом и

психическом развитии человека.

Нарушения зрения бывают врожденные и приобретенные.

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

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

По степени нарушения зрения такие лица, делятся на слабовидящих и слепых.

К слабовидящим относятся люди, имеющие остроту зрения лучше видящим глазом с коррекцией от 0,05 до 0,2 (0,3) у.е.

К слепым относят лиц:

- с полным отсутствием зрительных функций (тотально слепые);

- с сохранным светоощущением (отличают свет от тьмы);

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

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

Для лиц с нарушением зрения характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей по сравнению с относительно здоровыми лицами истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий. Следует учитывать особенности построения педагогического процесса со слепыми и слабовидящими в связи с особенностями высшей нервной деятельности, а именно фрагментарностью и замедленностью зрительного восприятия, искаженностью предметных представлений.

Особое внимание следует уделять аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений некоторых болезней зрительного анализатора (глаукома, близорукость высокой степени, подвывих хрусталика, заболевания сетчатки, афакия и некоторых других), в связи с чем имеются противопоказания к некоторым видам локомоций (кратковременные резкие и низкие наклоны головы, прыжки и быстрый бег) и подъему тяжестей.

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

* 1. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ЗАНИМАЮЩИМСЯ ПО ПРОГРАММЕ

Для занятий по Программе физкультурно-спортивной направленности принимаются лица с отклонениями в развитии или состоянии здоровья, лица с временными ограничениями физических возможностей после перенесенных травм или заболеваний и инвалиды любой возрастной категории, желающие заниматься адаптивной физической культурой (спорт слепых). Минимальный возраст занимающихся по Программе - 7 лет. Требования к лицам, занимающимся по Программе:

- у инвалидов – наличие инвалидности, рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов;

- у лиц с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и лиц с временными ограничениями физических возможностей после перенесенных травм или заболеваний – направление или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;

- медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относиться занимающийся, определяется в зависимости от степени его функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной дисциплиной.

К III группе относятся лица, у которых функциональные возможности ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Ко II группе относятся лица, у которых функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

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

* 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа рассчитана на весь срок обучения в группах физкультурно-оздоровительной направленности. Организация занятий по Программе осуществляется в течении года. Оптимальная наполняемость групп физкультурно-спортивной направленности - 15 человек.

Основными формами организации занятий являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в контрольных соревнованиях, матчевых встречах.

В случае необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню физической подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов. Занятия должны проводится с учетом правил техники безопасности.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками.

После прохождения каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений, объема тренировочных нагрузок и т.д.).

Занятие в группах физкультурно-спортивной направленности состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, не более 6 часов в неделю.

Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направления на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями. В вводной части проводится разминка и общеукрепляющие упражнения.

В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выбранной темой занятия.

В заключительной части необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, упражнения на внимание, релаксационные упражнения.

В ходе реализации Программы оценивается динамика уровня физического развития, анализ разницы физического состояния по окончании учебного года относительно начала года по итогам контрольных испытаний в виде тестов (проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленного для каждого индивидуального задания).

В ходе реализации Программы оценивается уровень физического развития. По окончании учебного года обучающиеся проходят зачетное мероприятие в виде теста (проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленного для каждого индивидуального задания).

Местами проведения занятий являются плавательные бассейны, спортивные залы и площадки, находящиеся в введении образовательных учреждений города Белгорода и муниципальных районов Белгородской области.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При организации учебной работы необходимо иметь следующие документы: программа, учебный план, годовой график распределений учебного материала, расписание занятий и т.д. Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочую программу (разрабатываемую самостоятельно), конспекты занятий, вести журнал учёта учебно-тренировочной и воспитательной работы. Общая направленность Программы, следующая:

- постепенный переход от общеподготовительных средств к более специализированным действиям, к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок направленных на коррекцию существующих физических отклонений.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ПОДГОТОВКИ

Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию занятий по следующим предметным областям: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, контрольные упражнения и соревнования. С учетом изложенных выше задач в таблице 1 представлен примерныйучебный план с расчетом на 42 недели, 252 часа в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 минут).

Таблица 1

**Примерный учебно-тематический план занятий по программе физкультурно-спортивной направленности (спорт слепых)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| I | Теоретическая подготовка | 20 |  | 20 |
| 1.1. | Вводное занятие | 1 |  | 1 |
| 1.2. | Роль физического воспитания в процессе роста и развития человека. | 1 |  | 1 |
| 1.3. | Правила личной и общественной гигиены. Закаливание организма. Питание. | 2 |  | 2 |
| 1.4. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой медицинской помощи. | 4 |  | 4 |
| 1.5. | Лечебная физкультура. Основы правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 2 |  | 2 |
| 1.6. | Основы дыхания при выполнении физических упражнений. | 2 |  | 2 |
| 1.7. | Упражнения на развитие мышц. | 3 |  | 3 |
| 1.8. | Спортивный инвентарь. Одежда и обувь. | 1 |  | 1 |
| 1.9. | Методика проведения тренировочного занятия. Основы техники упражнений. Соревнования по видам спорта. | 3 |  | 3 |
| 1.10. | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Средства и методы восстановления. | 1 |  | 1 |
| II. | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |  | 172 | 172 |
|  | - Корригирующие упражнения  - Упражнения на формирование правильной осанки  - Упражнения для профилактики плоскостопия  - Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса  -Упражнения для коррекции дыхания  -Упражнения для коррекции и развития моторики  - Общеразвивающие упражнения  - Упражнения на развитие гибкости  - Упражнения на развитие координации движений  -Упражнения на развитие силы  - Упражнения на развитие выносливости  - Спортивные и подвижные игры  - Эстафеты и прыжковые упражнения  - Циклические упражнения |  | 10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  12  20  20  20 | 10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  12  20  20  20 |
| III. | СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений |  | 56 | 56 |
|  | Упражнения на мышцы ног |  | 2 | 2 |
|  | Упражнения на мышцы груди |  | 2 | 2 |
|  | Упражнения на мышцы спины |  | 2 | 2 |
|  | Упражнения на мышцы плечевого пояса |  | 2 | 2 |
|  | Упражнения на мышцы рук |  | 2 | 2 |
|  | Упражнения на мышцы брюшного пресса |  | 2 | 2 |
|  | Упражнения на мышцы шеи |  | 2 | 2 |
|  | Специальные упражнения и занятия по гимнастике, плаванию, баскетболу, волейболу. |  | 42 | 42 |
| IV. | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СОРЕВНОВАНИЯ. |  | 4 | 4 |
|  | ИТОГО: | 20 | 232 | 252 |

1. **Теоретическая подготовка**

Подготовка по теории и методике физической культуры и спорта в группах, занимающихся по Программе проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Возможно проведение специальных занятий по теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории, теории и методике физической культуры, адаптивной физической культуры, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия, спортивные журналы и энциклопедии и т.п.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

1.1. Вводное занятие.

Цели, задачи и содержание работы группы физкультурно-спортивной направленности. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой.

1.2. Тема: «Роль физического воспитания в процессе роста и развития человека. Строение и функции организма человека».

•​ Строение организма человека, основы функционирования систем. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

•​ Кровеносная система, основные сведения о кровообращении.

•​ Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

•​ Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

•​ Костно-связочный аппарат. Мышцы тела. Типы телосложения

1.3. Тема: «Правила личной и общественной гигиены. Закаливание организма. Питание».

•​ Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий.

•​ Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях физической культурой и спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий физкультурой.

•​ Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Пищевое отравление и его профилактика. Схема расчетов ежедневного количества калорий. Состав полноценного питания.

1.4. Тема: «Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физической культурой и спортом, оказание первой медицинской помощи».

•​ Виды и причины травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Травмы поясницы, плечевого сустава, коленного сустава. Локтевые и лучезапястные суставы Профилактика травм: правильная техника и постепенное увеличение нагрузок. Внешние причины травматизма, зависящие от комплекса внешних условий. Внутренние причины, зависящие от уровня физической подготовки, состояния здоровья, переутомления.

•​ Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при болях в мышцах, воспалениях, растяжениях, ушибах, спазмах, судорогах. Общие меры по предупреждению травм.

•​ Общее понятие о массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

1.5. Тема: «Лечебная физкультура. Основы правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия».

Теория.

•​ Специальная лечебная гимнастика как основное средство лечебной физической культуры (ЛФК). Обязательные принципы для ЛФК. Регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики; строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом занимающегося, его психическим развитием; постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки. Ряд тренирующих упражнений. Различие применения упражнений. Основные группы упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика.

Выполнение групп упражнений:

1. Упражнения, увеличивающие величину мышечной силы.
2. Упражнения, направленные на получение строго дозированных мышечных напряжений.
3. Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений и расслаблений отдельных мышц и мышечных групп.
4. Упражнения, направленные на адекватную скорость движения, плавность, сознательного контроля за движениями.
5. Упражнения, направленные на восстановление и улучшение координации движений.
6. Упражнения на асимметричные движения.
7. Рефлекторные и идеомоторные упражнения. Рефлекторные упражнения, направленные на напряжение определённых мышц, достаточно удалённых от поражённых, с целью получения рефлекторного сокращения последних.
8. Группа упражнений, направленных на восстановление или новое формирование прикладных двигательных навыков – стояние, ходьба, манипуляции с простыми, но важными бытовыми объектами, одеждой, посудой, средствами связи и т.д.
9. Пассивные движения: рефлексология, зональная терапия, пальцевой массаж, глубокий рефлекторно – мышечный массаж и т. д.
10. Группа упражнений: движения, которые в неожидаемый для больного момент изменяют знакомый, но ещё недостаточно устойчивый двигательный навык.
11. Упражнения, восстанавливающие и усиливающие чувствительность.

1.6. Тема: «Основы дыхания при выполнении физических упражнений».

Дыхание как важная составляющая физической культуры. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. Насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов, лежащие в основе дыхательных упражнений. Зависимость эффекта занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок. Включение во время вдоха мышц, отвечающих за работу легких. Требование выполнения любого физического усилия на выдохе, ритмичное следование вдоха за выдохом. Дыхательная гимнастика.

1.7. Тема: «Упражнения на развитие мышц».

•​ Значение упражнений на мышцы ног. Техника выполнения упражнений на мышцы ног.

•​ Значение упражнений на мышцы груди. Техника выполнения упражнений на мышцы груди.

•​ Значение упражнений на мышцы спины. Техника выполнения упражнений на мышцы спины.

•​ Значение упражнений на мышцы плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

•​ Значение упражнений на мышцы рук. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.

•​ Значение упражнений на мышцы брюшного пресса. Техника выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

•​ Значение упражнений на мышцы шеи. Техника выполнения упражнений на мышцы шеи.

1.8. Тема: «Спортивный инвентарь. Одежда и обувь».

•​ Правила обращения со спортивным инвентарем.

•​ Транспортировка спортивного инвентаря.

•​ Правила ухода за спортивным инвентарем и их хранение.

•​ Индивидуальный выбор спортивного снаряжения.

•​ Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

1.9. Тема: «Методика проведения тренировочного занятия. Основы техники выполнения упражнений. Соревнования по видам спорта».

•​ Значение техники выполнения упражнения для достижения высоких спортивных результатов.

•​ Основы техники выполнения основных движений в по гимнастике, плаванию, баскетболу, волейболу.

•​ Типичные ошибки при выполнении упражнений.

•​ Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов.

•​ Подготовка к соревнованиям, определение результатов, положение о соревнованиях, заявки на участие, допуск спортсменов на соревнования и отстранение от участия в них, обязанности участников соревнований.

•​ Правила поведения на соревнованиях.

1.10. Тема: «Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Средства и методы восстановления».

•​ Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе физической подготовки. Показания и противопоказания к занятиям. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях физической культурой. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

•​ Понятие об утомлении и переутомлении как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности: музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

**II. Общая физическая подготовка**

1. Корригирующие упражнения.

•​ Упражнения на ориентирование в пространстве. Основная стойка. Положение рук.

•​ Ходьба по направляющим, по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма.

•​ Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом.

2.Упражнения на формирование правильной осанки.

•​ Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».

•​ Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей».

•​ Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».

•​ Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Елочка», «Велосипед».

3. Упражнения на профилактику плоскостопия.

•​ Упражнения для развития и укрепление свода стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Бег», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

4. Упражнения для укрепления плечевого пояса. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

•​ Упражнения: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

•​ Упражнения с мячами, набивным мячом. Метания.

•​ Упражнения с обручем.

•​ Упражнения на гимнастической стенке. Лазания по гимнастической стенке.

•​ Упражнения со скакалкой.

•​ Упражнения для коррекции ходьбы, бега, прыжков.

•​ Упражнения для коррекции расслабления.

5. Упражнения для коррекции дыхания.

•​ Умение пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

6. Упражнения для профилактики зрения.

•​ Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них.

7. Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук.

•​ Метание, упражнения с мелким инвентарем (мячи, шары, флажки, ленты, кубики, игрушки).

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленны на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленны на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленны на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленны на развитие выносливости.

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки.

*«Вариант №» 1*

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

2. Прыжки «кенгуру».

3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.

5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7. Отжимания от пола.

8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

*«Вариант №» 2*

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием

вверх.

2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах

(отдельно на правой и левой ноге).

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4. Прыжки из стороны в сторону.

5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.

6. Вращение ног в положении лежа на спине.

7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

8. Отталкивания от стены двумя руками.

9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

*«Вариант №» 3*

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.

3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим

выпрыгиванием вверх.

4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.

5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

6. Прыжки в полуприседе.

7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

**III. Специальная физическая подготовка**

Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений.

Упражнения на мышцы ног.

- Приседания на двух ногах, на двух ногах с грузом на плечах, на одной ноге (в «пистолетике»),

- толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере),

- разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере),

- сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере),

- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения на мышцы груди.

- Отжимания в упоре лежа (от упора, от ровной поверхности).

Упражнения на мышцы спины.

- Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах),

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах) со скручиванием во время подъема, поднимание ног лежа на животе,

- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»,

- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы,

- опускание туловища в горизонтальное положение стоя с грузом на плечах.

Упражнения на мышцы плечевого пояса.

-Подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа.

Упражнения на мышцы рук.

- Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе,

- лазание по горизонтальной лестнице в висе,

- упражнения с гантелями (разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

- сгибание в локтях, прижав их к туловищу, сгибание кисти.

Упражнения на мышцы брюшного пресса.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами),

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами) со скручиванием,

- поднимание ног лежа на спине,

- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»,

- поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса,

- упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения на мышцы шеи.

- наклоны головы «вперед-назад», «вправо-влево»;

- преодоление сопротивления с помощью ладоней рук;

- упор и расслабление.

Специальные упражнения и занятия по гимнастике, плаванию, баскетболу, волейболу.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития и его динамика, по окончании учебного года занимающиеся проходят зачетное мероприятие в виде теста (проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленного для каждого индивидуального задания).

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается благодаря самостоятельной работе обучающихся по индивидуальным заданиям тренера-преподавателя. В самостоятельный раздел рекомендуется выносить дыхательные упражнения; упражнения для расслабления мышц; для формирования функций равновесия, прямостояния; для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

3.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 2):

Таблица 2

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам**

**(в процентах)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Объемы**  **(%)** | **Объемы (часов)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 20 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 68 | 172 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 22 | 56 |
| 4 | Контрольные упражнения и соревнования | 2 | 4 |
|  | **Всего:** | **100** | **252** |

В процессе занятий возможно использование инклюзивной системы обучения; организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации; использование возможностей волонтеров.

К восстановительным мероприятиям после физических нагрузок относят рациональное питание, пассивный и активный отдых, интересный и разнообразный досуг. Рациональным питание можно считать, если оно: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и других нагрузок.

Пассивный отдых - прежде всего ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу занимающихся.

3.4. ПРИНЦИПЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основными **педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя являются:

1. Принцип учета возрастных особенностей.
2. Принцип оптимальности педагогических воздействий.
3. Принцип дифференциации и индивидуализации.
4. Принцип адекватности педагогических воздействий.
5. Принцип вариантности педагогических воздействий.

Организация деятельности по адаптивной физкультуре и требует учета в работе соблюдения следующих **принципов:**

**1. Создание мотивации.** Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых человек может проявить активность – ставить проблему и вынуждать занимающегося находить решение этой проблемы, и т.д. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств. Если упражнения сложные - занимающийся отказывается выполнять, если лёгкие - ему не интересно.

**2. Согласованность активной работы и отдыха.** Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не дотренироваться», чтобы не погасить желания для дальнейших занятий.

**3. Непрерывность процесса.** Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в Центре, и дома.

**4. Необходимость поощрения.** Занимающиеся с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в поощрении, и если на занятии сегодня был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи занимающихся.

**5. Необходимость активизации всех нарушенных функций.** На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые).

**6. Сотрудничество с родителями (в случае с несовершеннолетними).** Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у занимающихся что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за них то, что они могут сами.

**7. Воспитательная работа (в случае с несовершеннолетними).** Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой занимающийся проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению его проблем. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности занимающегося, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для занимающегося, и для родителей.

Основными **формами** обучения являются: лекции (изложение теоретического учебного материала); беседы; практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений); нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования); домашняя самостоятельная работа.

**Методы** обучения, применяемые при реализации данной программы:

* Словесный метод обучения (рассказ, беседа, объяснение).

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

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

- *метод дистанционного управления -* команды тренера с расстояния: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «3 шага вперед» и т.п.

- *метод стимулирования двигательной активности.* Тренер должен как можно чаще поощрять, помогать избавиться от «комплекса неполноценности», от чувства страха, пространства, неуверенности.

* Наглядные (иллюстрации, демонстрации; наблюдение).

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

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

* Аудио-визуальные: (сочетание словесных и наглядных методов);
* Практические: упражнения;
* Метод игры.

**Методы стимулирования интереса к учению**: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

IV. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Обязательным условием проведения занятий по Программе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья является соблюдение правил и инструкции по технике безопасности.

Основным документом по технике безопасности в ГБУ «ЦАСиФК Белгородской области» является положение по охране труда, которое регулирует порядок проведения инструктажей с работниками, и занимающимися в учреждении. Положение определяет виды, содержание и порядок проведения инструктажей педагогических и технических работников, обучающихся ЦАСиФК.

В программе представлены три инструкции для мест проведения занятий на спортивной площадке, в спортивном зале и в плавательном бассейне.

В обязательном порядке все занимающиеся ЦАСиФК обязаны проходить два, три раза инструктаж по технике безопасности с отметкой соответствующих журналах. Необходимо отметить, что помимо обязательных инструктажей в процессе учебно-воспитательной и спортивной работы в ЦАСиФК обязательно проводятся инструктажи при подготовке к соревнованиям, выездным мероприятиям. В перечень обязательных мероприятий входят инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах и транспорте, с обязательной записью в соответствующих журналах.

Инструкция по проведению учебных занятий в зале.

1. Общие требования охраны труда. Тренер-преподаватель:

Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья, занимающиеся во время проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение правил охраны труда, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения учебно-тренировочных занятий:

а) количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

б) полы спортивного зала должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую, окрашенную поверхность;

в) полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятия должны быть сухими и чистыми;

г) стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками;

д) приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;

е) оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча;

ж) потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча;

з) осветительные приборы должны быть защищены от ударов мяча;

и) вентиляция зала должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств;

к) на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия;

л) в спортивно зале должно быть не менее двух дверей.

Проводит инструктаж занимающихся по ТБ с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

Не допускает объединение групп занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий.

Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающимися и узнает уровень физической подготовленности и функциональных возможностей каждого занимающегося.

Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

При проведении учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Инструктировать занимающихся о порядке последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2.2. Тренер обязан приходить за 15-20 минут до начала занятий.

2.3. Перед началом занятий провести тщательный осмотр спортивного зала и принять соответствующие меры безопасности.

2.4. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

2.5. Перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся.

2.6. Не допускать занимающихся к занятиям без спортивной формы одежды.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Во время занятий не отлучаться и находиться с занимающимися до конца занятий.

3.2. Следить за соблюдением занимающимися мер безопасности.

3.3. Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки.

3.4. Для повышения качества обучения на занятиях тренер- преподаватель должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению ими навыков взаимопомощи.

3.5. Тренер-преподаватель обязан обучить занимающихся страховке, самостраховке и взаимостраховке.

3.6. Правильный выбор места тренера-преподавателя для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия.

3.7. Наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

3.8. Обеспечить необходимую страховку при выполнении акробатических упражнений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. При появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4.3. В случае получения занимающимся травмы тренер обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

4.4. Немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

4.5. Производит эвакуацию занимающихся из спортивного зала согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании работы.

5.1. Осмотреть место проведения занятия, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

5.2. Проверить наличие инвентаря, в случае неисправности - устранить.

Ответственность за невыполнение инструкции.

Работник несет ответственность за нарушение требований настоящей инструкции в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Инструкция по проведению учебных занятий на спортивной

площадке.

1. Общие требования безопасности.

1.1. Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья, занимающихся во время проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований.

1.2. Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение правил охраны труда, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

1.3. Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения учебно-тренировочных занятий:

а) площадки для подвижных и спортивных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов;

б) площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму;

в) беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем за 15 м за финишную отметку;

г) прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен;

д) места, предназначенные для метания, располагаются в хорошо просматриваемом месте.

1.4. Все спортивные снаряды и оборудование должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

1.5. Проводит инструктаж занимающихся по ТБ с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

1.6. Не допускает объединения групп занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий.

1.7. Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающимися и узнает уровень их физической подготовленности и функциональных возможностей.

1.8. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

1.9. При проведении занятий вне школы тренер-преподаватель обязан иметь аптечку доврачебной помощи.

1.10. При проведении учебно-тренировочного занятия тренер- преподаватель должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Учебно-тренировочное занятие проводится только под руководством тренера-преподавателя, в установленное время по расписанию.

2.2. Тренер обязан приходить за 15-20 минут до начала занятий.

2.3. Осмотреть место занятия и принять соответствующие меры безопасности.

2.4. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

2.5. Перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся.

2.6. Не допускать занимающихся к занятиям без спортивной формы одежды.

3. Требования безопасности во время проведения занятия.

3.1. Во время занятий не отлучаться и находиться с занимающимися до конца занятий.

3.2. Следить за соблюдением занимающимися мер безопасности.

3.3. Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

3.4. Для повышения качества обучения на занятиях тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению ими навыками взаимопомощи.

3.5. Тренер-преподаватель обязан обучить занимающихся страховке.

3.6. Правильный выбор места тренера-преподавателя для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия, наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю Центра.

4.2. При появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4.3. В случае получения занимающимся травмы тренер обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

4.4. Немедленно извещает руководителя Центра о каждом несчастном случае.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Не разрешать занимающимся оставаться на площадке после окончания тренировки и заниматься самостоятельно.

5.2. Проверить наличие инвентаря, в случае неисправности - устранить.

6. Ответственность за невыполнение инструкции.

Работники несут ответственность за нарушение требований настоящей инструкции в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Инструкция по проведению учебных занятий в плавательном бассейне.

1. Общие требования охраны труда.

1.1 Настоящая инструкция распространяется на тренерско- преподавательский состав, персонал, который имеет непосредственное отношение к учебно-тренировочному процессу и занимающихся, у которых при выполнении своих трудовых обязанностей может возникнуть опасность травмирования, заболевания и гибели.

1.2 Инструктаж персонала может проводить сотрудник, уполномоченный на это распоряжением руководителя Центра.

1.3 При инструктаже до инструктируемого должны быть доведены элементарные представления об опасности занятий на воде, правилах поведения в бассейне, правилах личной гигиены, мерах безопасности на воде, методах оказания доврачебной помощи при несчастных случаях.

1.4 Инструктаж завершается проверкой (путем устного опроса) усвоения сотрудником мер безопасности на рабочем месте и методов ока-зания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях.

1.5 Работникам, прошедшим инструктаж и усвоившим требования настоящей инструкции, прошедшим медицинское обследование и предоставившим врачу школы медицинские книжки с отметкой санминимума разрешается приступить к своим обязанностям с оформлением в журнале проверки знаний.

1.6 Тренер-преподаватель полностью несет ответственность за здоровье и безопасность доверенных ему занимающихся.

1.7 Инструктаж проводится проводиться не реже 1 раза в год.

1.8 При проведении учебно-тренировочных занятий в бассейне тренерам-преподавателям необходимо соблюдать основные правила:

- во время занятий тренер-преподаватель всегда должен видеть всю группу, чтобы иметь возможность в случае необходимости быстро оказать помощь занимающемуся;

- если занимающийся не совсем здоров, то обучаться плаванию в этот день ему не следует;

- не проводить занятия в воде сразу после приема пищи;

- во время проведения занятий занимающиеся не должны громко кричать, нарочно звать на помощь, нырять на встречу друг другу толкать друг друга с головой в воду, хватать за руки и за ноги, самовольно нырять;

- вход и выход из воды должны происходить только по команде тренера-преподавателя;

- проводить занятия по плаванию в купальном или спортивном костюме;

- если появились признаки озноба, переохлаждения занимающегося немедленно следует вывести из воды.

Тренер-преподаватель доступно должен объяснить занимающимся правила посещения плавательного бассейна, правила гигиены и построить учебно- тренировочные занятия таким образом, чтобы приучить их к дисциплине, привить, контролировать и закрепить гигиенические навыки и самому не нарушать их. Необходимо следить за тем, чтобы перед началом занятий занимающиеся тщательно вымылись в душе теплой водой с мылом. Каждый занимающийся для занятий должен иметь при себе:

- сумочку с мылом и губкой,

- махровое полотенце,

- купальный костюм,

- резиновую шапочку,

- купальные шлёпанцы.

1.9 Тренеры-преподаватели совместно с врачом должны вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся.

1.10 При несчастном случае на воде работники должны выполнять следующие действия: оказать пострадавшему доврачебную помощь, поставить в известность об этом своего руководителя, вызвать, при необходимости, скорую помощь по тел. 03 (мобильный 112).

На рабочем месте необходимо сохранить обстановку и состояние оборудования в том виде, какими они были в момент несчастного случая, если это не угрожает безопасности окружающих.

Требования охраны труда перед началом работы:

2.1 Перед началом работы необходимо внимательно осмотреть рабочее место, используемое оборудование, убедиться в том, что место проведения занятий полностью соответствует всем нормам и требованиям безопасности.

2.2 Водная поверхность бассейна должна иметь длину 25 или 50 метров. Ширина должна равняться числу дорожек плюс свободная поверхность за крайними дорожками (не менее 5 м). Допускается отклонение длины + 30 мм. Минимальная глубина бассейна - до 0,9 м.

2.3 Бассейн должен быть ограничен с 4-х сторон.

2.4 Часть бассейна, предоставляемая каждому участнику, называется дорожкой. Дорожки бассейна должны иметь ширину 2,5 м и отделяться.

2. При обнаружении каких-либо нарушений требований электробезопасности следует сообщить об этом своему непосредственному руководителю, который обязан принять меры по устранению нарушений.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1 В течение рабочего дня каждый сотрудник должен выполнять только ту работу, которая входит в его трудовые обязанности и по ней проведен инструктаж на рабочем месте. В случае получения задания на выполнение работы иного характера с использованием оборудования, которое отличается от оборудования на рабочем месте, необходимо потребовать от руководителя, выдавшего такое задание, проведения инструктажа по безопасному проведению работ, исключению возможности травматизма.

3.2 В случае появления сбоев в работе оборудования проводить работы по наладке этого оборудования самостоятельно не разрешается. Такие работы должны выполнять специалисты в соответствии с их должностными обязанностями.

3.3 Работникам Центра запрещается открывать электрощиты, самостоятельно заменять электрические лампы, производить ремонт выключателей, вилок, розеток и других электроустановок, трогать и перемещать провода электропитания, проводить какие-либо другие работы, при которых не исключается возможность контакта с токоведущими частями.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1 В случае возникновения аварийной ситуации необходимо выключить оборудование, поставить в известность руководителя и выполнять его указания.

4.2 Каждый работник должен уметь оказывать доврачебную помощь. Помощь необходимо оказывать немедленно, непосредственно на месте происшествия. Оказание помощи надо начинать с самого существенного, что угрожает здоровью или жизни человека.

4.3 В случае поражения электрическим током необходимо выполнять следующие действия: освободить пострадавшего от действия электрического тока путем отключения электрооборудования, которого касается пострадавший. В случае невозможного быстрого отключения установки, пострадавшего необходимо оттянуть за одежду (если она сухая и отстает от тела) или отделить пострадавшего от токонесущей части каким-либо предметом, не проводящим электрический ток. Оценить его состояние. Для определения состояния пострадавшего необходимо провести следующие мероприятия:

- уложить пострадавшего спиной на твёрдую поверхность;

- проверить наличие у пострадавшего дыхания (определяется по движению грудной клетки);

- проверить наличие у пострадавшего пульса;

- проверить состояние зрачка: широкий или узкий (широкий зрачок свидетельствует о резком ухудшении кровоснабжения мозга).

Выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, провести искусственное дыхание, наружный массаж сердца); поддержать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского работника.

4.4 Если пострадавший сначала был в состоянии обморока, а затем пришел в сознание, то его следует уложить в удобное положение и до прихода врача обеспечить ему покой, наблюдая за ним.

4.5 Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него устойчивое дыхание и прощупывается пульс, то его следует удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, периодически подносить к носу вату, смоченную в нашатырном спирте, и обеспечить покой до прибытия медицинской помощи.

4.6 При отсутствии у пострадавшего дыхания и пульса на сонной артерии нанести удар кулаком по грудине, приложить холод к голове, приподнять ноги и приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца.

При электрических ожогах и ранах необходимо наложить повязки, при переломах костей конечностей - шины.

4.7 Недопустимо: прикасаться к пострадавшему без предварительного обесточивания, прекращать реанимационные мероприятия до появления признаков биологической смерти.

4.8 Во всех случаях поражения электрическим током пострадавшему необходимо вызвать скорую помощь по стационарному телефону 03 или мобильному 112.

5. Требования охраны труда по окончании работ.

5.1 После окончания работы все оборудование должно быть обесточено.

5.2 Необходимо также провести осмотр оборудования и всех электрических устройств с целью выявления возможных отклонений от требований электробезопасности, возникших в течение рабочего дня.

6. Ответственность за невыполнение инструкции.

Работники несут ответственность за нарушение требований настоящей инструкции в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На каждом этапе подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации и реабилитации инвалида.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;

- динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.

- динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических способностей занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).

- уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими, способности к самостоятельному передвижению.

Уровень физического развития и физической подготовленности определяется по контрольным упражнениям в начале и конце учебного года.

5.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения Программы является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков:

Занимающиеся должны знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;

- понятие осанки, виды, причины нарушения;

- правила личной и общественной гигиены;

- роль физического воспитания в процессе роста и развития человека;

- понятие «корригирующие упражнения», «физические упражнения».

- правила спортивных и подвижных игр;

- названия различных упражнений и основы правильной техники;

- оказание первой доврачебной помощи;

- как предостеречь себя от вредных привычек;

- как укрепить свои мышцы;

- характеристику летних и зимних видов спорта;

Занимающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения на статистическую выносливость спины, силовую выносливость мышц брюшного пресса;

- выполнять упражнения на гибкость;

- выполнять различные упражнения с гимнастическими палками, мячами, обручами, со скакалками, мелким инвентарем;

- выполнять лазания по гимнастической скамейке различными способами;

- выполнять упражнения на координацию и ритм движений, ориентировку в пространстве.

5.2. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

После прохождении каждого раздела программы предусмотрены контрольные упражнения, требующие применения сформированных навыков и умений. В зависимости от физических возможностей, обучающиеся сдают следующие контрольные нормативы:

* Бег 30 м (с);
* Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз);
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);
* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, см;
* Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз);
* Прыжок в длину с места (см);

Оценивается динамика результата лиц, занимающихся по Программе. На основании контрольных испытаний, психолого-медико-педагогический консилиум дает заключения и рекомендации занимающимся.

В Приложении 1 приведены контрольные нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности здорового населения, на которые можно ориентироваться, при оценивании результатов выполнения контрольных упражнений.

5.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, а также результаты выполнения контрольных упражнений и их динамика. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся.

Для занимающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация, будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

5.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одаренные занимающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи итоговой аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие результаты контрольных упражнений;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей физической подготовке;

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Педагогическая литература

1. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М.: ACADEMA, 2001.
3. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
4. Тетюков В.Ю. Основы педагогической технологии. - М., 1997.
5. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997.

Психолого-педагогическая литература

* 1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
  2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
  3. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
  4. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
  5. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991.
  6. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
  7. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.

Медицинская литература

1. Болезни нервной системы. Руководство для врачей в двух томах. Том 2. Под редакцией Н.Н. Яхно, Д.Р. Штульмана, П.В. Мельничука. ‑ М.: Медицина, 1995.
2. Большая медицинская энциклопедия. Главный редактор академик Б.В. Петровский. Том 7. Издание третье. - М.: Советская энциклопедия, 1977.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: Медицина, 1974.
4. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – Киев, 1981.
5. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

Методическая литература

1. «Азбука здоровья». Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта. Санкт-Петербург. 1994.
2. «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе». (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). Авторы – составители: О.В. Белоножкина и др. – Волгоград, 2006.
3. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В., Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: Учебное пособие в двух томах. Под общ. редакцией О.П. Панфилова, - Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2007.
4. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организаций игр, секций, досуга». – М. 2003.
5. Джурашкович Р., Живкович Д., Климова В., Климова М., Живкович М., Спорт лиц с ограниченными возможностями здоровья (спорт инвалидов). Белгород – Ниш: «ПОЛИТЕРРА», 2009.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура. М.: Советский спорт, 2000.
7. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Методика физического воспитания учащихся 1-4 кл. Пособие для учителя. Г.И.Погадаев, Г.Ю. Торынова, Р.Я. Шитова, Е.Н. Литвинов. – М. Просвящение, 1997.
9. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе». Методическое пособие. М. 2001.
10. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб: Речь, 2007.
11. Родичкина М.И., Борисова И.В., Савкин Д.Ф., Дополнительная предпрофессиональная программа по спорту слепых. – Тверь, 2014.
12. Рыбкин А. В., Программа спортивно-оздоровительная для инвалидов по слуху. М., 2010.
13. Стрелкова Я.А., Методика физкультурно-оздоровительных занятий с инвалидами различных нозологических групп: автореф. дис. … канд. пед.наук /Я. А. Стелкова – Белгород: БелГУ, 2009. - 25 с.
14. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М. 2002.
15. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
16. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
17. Шапкова Л.В., Средства адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2001.
18. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

**Приложение 1**

**Контрольные нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **оценка** | **7-8 лет** | | **9 лет** | | **10 лет** | | **11 лет** | | **12 лет** | | **13 лет** | | **14 лет** | | **15-16 лет** | | **17-18 лет** | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| Бег 30 м | **3** | 5,9 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **2** | 6,7 | 7,0 | 6,6 | 6,8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **1** | 6,9 | 7,2 | 6,7 | 7,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | **3** | 14 | 11 | 15 | 11 | 16 | 12 | 18 | 13 | 20 | 14 | 22 | 15 | 24 | 16 | 25 | 17 | 26 | 18 |
| **2** | 9 | 5 | 10 | 6 | 11 | 7 | 12 | 8 | 14 | 8 | 16 | 9 | 18 | 10 | 19 | 11 | 20 | 12 |
| **1** | 7 | 4 | 8 | 5 | 9 | 6 | 11 | 7 | 12 | 7 | 15 | 8 | 16 | 9 | 17 | 10 | 18 | 11 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Коснуться пола пальцами рук или ладонью | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места | **3** | 120 | 120 | 175 | 155 | 180 | 165 | 185 | 170 | 190 | 170 | 200 | 175 | 230 | 185 | 200 | 175 | 215 | 180 |
| **2** | 110 | 110 | 160 | 145 | 165 | 150 | 170 | 153 | 175 | 155 | 185 | 160 | 200 | 165 | 185 | 155 | 200 | 160 |
| **1** | 100 | 100 | 150 | 140 | 155 | 145 | 160 | 145 | 165 | 148 | 175 | 150 | 190 | 160 | 175 | 150 | 190 | 155 |
| Бег 60 м | **3** | - | - | - | - | 10,5 | 11,0 | 11,0 | 11,4 | 11,0 | 11,4 | 8,7 | 9,6 | 8,7 | 9,6 | 8,7 | 9,6 | 8,0 | 9,0 |
| **2** | - | - | - | - | 11,6 | 12,3 | 10,8 | 11,2 | 10,8 | 11,2 | 9,7 | 10,6 | 9,7 | 10,6 | 9,7 | 10,6 | 9,0 | 10,0 |
| **1** | - | - | - | - | 12,0 | 12,9 | 9,9 | 10,3 | 9,9 | 10,3 | 10,0 | 10,9 | 10,0 | 10,9 | 10,0 | 10,9 | 9,5 | 10,5 |

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| 4. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 5. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью пальцами  рук | 4 | 6 | Достать скамью пальцами  рук | 2 | 4 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 225 | 235 | 210 | 215 | 225 |
| 4. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.45 | Без учета времени | Без учета времени | 0.48 |

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| 4. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 5. | Плавание на  50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | | | |
| от 30 до 34 лет | | | | от 35 до 39 лет | | | |
| 1. | Подтягивание из виса лежа на низкой  Перекладине (количество раз) | | 12 | 15 | 20 | | 12 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 6 | 8 | 12 | | 6 | 8 | 12 |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | | Достать скамью ладонями | 7 | 9 | | Касание скамьи пальцами рук | 4 | 6 |
| 3. | Прыжок в длину  с места (см) | | 160 | 170 | 185 | | 150 | 165 | 180 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 35 | 45 | | 25 | 30 | 40 |
| 5. | Плавание на  50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | 1.25 | | Без учета времени | Без учета времени | 1.30 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | |
| Мужчины | | Женщины | |
| от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет | от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет |
| 1. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине  (количество раз) | 5 | 4 | - | - |
| или рывок гири 16 кг  (количество раз) | 20 | 15 | - | - |
| или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | 15 | 10 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 30 | 28 | 12 | 10 |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа  на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 4. | Бег на лыжах на 2 км  (мин, с) | - | - | 19.00 | 21.00 |
| или на 5 км (мин, с) | 35.00 | 36.00 | - | - |
| или кросс по пересеченной местности на 2 км \* | - | - | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс по пересеченной местности на 3 км \* | Без учета времени | Без учета времени | - | - |
| 5. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 50 | 50 | 50 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | |
| Мужчины | | Женщины | |
| от 50 до 54 лет | от 55 до 59 лет | от 50 до 54  лет | от 55 до59 лет |
| Подтягивание из виса  на высокой перекладине  (количество раз) | 3 | 2 | - | - |
| или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | 10 | 8 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 25 | 20 | 8 | 6 |
| Наклон вперед  из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 25 | 20 | 15 | 12 |
| Плавание без учета времени (м) | 50 | 50 | 50 | 50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | |
| Мужчины | Женщины |
| от 60 до 69 лет | от 60 до 69 лет |
| Смешанное передвижение (км) | 4 | 3 |
| или скандинавская ходьба (км) | 4 | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 10 | 6 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 20 | 15 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами рук голеностопные суставы | |
| Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды испытаний  (тесты) и нормативы | Нормативы | |
| Мужчины | Женщины |
| от 70 лет и старше | от 70 лет и старше |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 8 | 5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами рук голеностопные суставы | |

**Приложение 2**

**ГЛОССАРИЙ**

Специалисты, которые в силу специфики своей профессии или по другим причинам будут работать с инвалидами и спортсменами-инвалидами, имеют возможность познакомиться со многими терминами и понятиями, которые для них могут являться новыми или недостаточно понятными. По этой причине следует пояснить значение наиболее часто употребляемых понятий и терминов.

ИНВАЛИДНОСТЬ – стойкое длительное или постоянное нарушение трудоспособности, либо значительное ее ограничение, вызванное хроническим заболеванием, травмой или патологическим состоянием (врожденные дефекты сердечно-сосудистой системы, коленно-суставного аппарата, органа слуха, центральной нервной системы, органов кроветворения и др.). Впоследствии происходит частичное или полное снижение способности человека выполнять каждодневные жизненные функции или определенные обязанности на работе или в быту. Инвалидность представляет непрогрессирующее состояние здоровья человека, т.е. речь идет о «фиксированном» состоянии здоровья, проявляющимся как последствие болезни, травмы, врожденной или приобретенной инвалидности.

Принципиальная разница между инвалидностью и болезнью заключается в следующем: инвалидность является стабильным состоянием здоровья человека, в то время как в течение болезни можно выделить определенные периоды развития, конечным из которых является выздоровление.

Международное движение за права инвалидов считает наиболее правильным следующее понятие инвалидности: «Инвалидность - препятствия или ограничения деятельности человека с физическими, умственными, сенсорными и психическими отклонениями, вызванные существующими в обществе условиями, при которых люди исключаются из активной жизни». Таким образом, инвалидность можно расценивать как одну из форм социального неравенства.

УВЕЧЬЕ (недостаток) - это физическое или умственное состояние человека, которое усложняет или не позволяет ему использовать определенные части тела или умственные способности. По мнению некоторых ученых увечье представляет собой ограничение одного или более видов деятельности, играющих важную роль в жизни индивида. Эти недостатки могут проявляться в разных сферах жизнедеятельности – физической или психической. При этом особенно следует подчеркнуть их влияние на социальную и общественную сферу. Упомянутые составляющие являются факторами ограничения дееспособности лица, так как оно не может полноценно исполнять все потребности, диктуемые обществом и семьей, а самое главное, оно находится в состоянии экономической неизвестности. Лицо, имеющее увечье, оказывается в состоянии физической и социальной изоляции, так как другие люди в присутствии его ведут себя скрыто, замкнуто и неадекватно.

Невозможность или уменьшение возможности выполнять жизненно важные функции позволяют причислить человека к категории инвалидов. Официально для этого требуется определенное подтверждение в зависимости от принятых общественных категорий (экспертиза физического, интеллектуального и социального развития).

Современные научные положения, которые определяют принадлежность лиц с увечьями к определенной категории инвалидов, не рассматривают генетический потенциал в качестве одного из критериев. Чаще всего идет ориентация на сокращение образовательных программ, что влечет за собой снижение уровня социальной приспособленности, усиление психологических и социальных проблем, нарушение деятельности центральной нервной системы, развитие определенных патологических состояний.

ТРАВМА, ПОВРЕЖДЕНИЕ (греч.trauma) – состояние здоровья человека, которое характеризуется полным или частичным ограничением каких-либо функций тела человека. Наиболее часто наблюдается механические повреждения. Они могут быть изолированными (единичная травма одной локализации) или локализоваться в нескольких областях (политравма). При совместном воздействии разнородных по характеру факторов (например, термического и механического) возникают комбинированное поражение.

TOНУС (греч. tonos -напряжение) - состояние естественной готовности мышечной ткани к выполнению функций в ответ на адекватный стимул, поступивший из нервных центров. Тонус мышц удерживает суставы тела в определенном положении и обеспечивает нормальное функционирование тела. Тонусом мышц управляют нервные окончания, которые сгруппированы в спинном мозге и находится под его контролем.

На практике можно встретиться со следующими видами нарушения тонуса:

* ATOНИЯ обозначает состояние пониженного тонуса или его отсутствие (при пальпации мышцы ощущаются полностью расслабленными, мягкими и вялыми).
* ГИПОТОНИЯ – патологическое снижение напряжения гладких мышц или скелетных мышц, проявляющееся уменьшением их сопротивления растяжению, снижением двигательной активности и расстройством функции тех органов, в мышцах которых наблюдается гипотония.
* ГИПЕРТОНИЯ характеризует состояние повышенного тонуса мышцы (при пальпации ощущается напряжение мышц).

AГНОЗИЯ (греч.а-без, gnоsis- сознание) заболевание головного мозга, при котором больной не может правильно интерпретировать свои ощущения, несмотря на то, что органы чувств и нервы, по которым поступают сигналы, функционируют нормально. Возникает вследствие поражения определенных участков коры больших полушария головного мозга при опухоли, черепно-мозговой травме и др.

На практике существуют различные виды агнозии: тактильная (поведенческая), зрительная, слуховая и т.п. Оптическая агнозия – неспособность распознавать зрительные впечатления. Проявляется при полной сохранности зрения.

НЕВРОЗЫ (греч.neuron-нерв) – группа заболеваний, в основе которых лежат временные, т.е. обратимые нарушения нервной системы, возникающие под влиянием психотравмирующих воздействий. Появлению неврозов способствует ослабление защитных сил организма, длительное переутомление. Основными клиническими формами являются неврастения, истерический невроз и невроз навязчивых состояний. Это долговременные психологические или поведенческие расстройства, при которых сохраняется контакт с окружающей реальностью, однако обстоятельства воспринимаются больными как аномальные. Отличаются от психозов, так как больной не имеет своего качественного отношения к действительности. Неврозы считаются меньшим отклонениями, чем психозы.

Существуют неврозы, которые приводят к появлению различных изменений в работе внутренних органов: сердца, желудка, мочевого пузыря и т.п. «Рентные неврозы» представляют собой функциональные отклонения физического или психического здоровья без определенной причины. Это осложняется тем, что больной не является полностью вменяемым, но при этом хочет получить высший уровень материального обеспечения – «ренты». Такую форму неврозов не следует считать обычным обманом, так как психологический механизм его возникновения имеет более сложные причины.

Существует травматический невроз, который появляется после некоторых повреждений. Чаще всего данный вид неврозов встречается у спортсменов, которые занимаются травмоопасными видами спорта.

Неврозы, возникшие в период детства, являются причиной появления неврозов во взрослом возрасте. Детские неврозы сопровождаются изменениями характера и поведения. В этих случаях чаще всего встречаются проявления агрессии, ярости, возбуждения, нестабильности, неподчинение родителям и окружающим.

Органические неврозы или «психоневрозы» означают такую форму поведения, при которой можно проследить связь между зафиксированными отклонениями в деятельности нервной системы и паталогоанатомическими изменениями.

Независимо от формы невроза люди, которые имеют отношение к спорту или работают в данной области, должны знать, что у индивидов, имеющих неврозы, преобладает искаженное восприятие действительности и окружающего мира. Чаще всего речь идет о людях, которые имеют врожденную склонность к конфликтам и могут применить силу при достижении своих целей. Как правило, они не способны работать в группе и не могут заниматься командными видами спорта.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - вид физической культуры для лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения, интеллекта и других функций, содержащий в себе комплекс эффективных средств их физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

КЛАССИФИКАТОР - лицо, обязанностью которого является проведение классификации спортсменов по степени их функциональных возможностей, уполномоченное для этого организаторами спортивных соревнований и прошедшее специальную подготовку, подтвержденную соответствующим документом (аккредитация, лицензия).

КЛАССИФИКАЦИЯ - процесс определения классификатором или группой классификаторов класса (классификационной категории) спортсменов - паралимпийцев с целью создания им возможности соревноваться с другими спортсменами - паралимпийцами, имеющими аналогичный уровень функциональных возможностей;

ЛИЦО С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ЗРЕНИЯ, ИНТЕЛЛЕКТА И ДРУГИХ ФУНКЦИЙ - лицо, имеющее физический или интеллектуальный недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий;

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ (МПК) - международная спортивная организация, управляющая Паралимпийским движением, организующая летние и зимние Паралимпийские игры и координирующая организацию и проведение Чемпионатов Мира и других официальных международных соревнований среди лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта;

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ - высший международный спортивный форум спортсменов с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта, которые представляют национальные паралимпийские комитеты, признанные Международным паралимпийским комитетом, обладающим правом исключительной собственности на Паралимпийские игры, в том числе правом их организации, эксплуатации, освещения в средствах массовой информации и воспроизводства любым способом, а также иными исключительными правами, предусмотренными его конституцией.

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ - составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

СПОРТСМЕН-ПАРАЛИМПИЕЦ - основной субъект паралимпийского спорта, физическое лицо, занимающееся паралимпийским видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ - восстановление, коррекция или компенсация нарушенных, утраченных или временно утраченных функций организма у лиц с ограниченными возможностями этих функций (инвалидов) с использованием специальных средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в том числе паралимпийского спорта.

РЕКРЕАЦИЯ (от лат. recreatio - восстановление) - отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе определенной деятельности (производственной, творческой, физкультурно-спортивной и пр.). В самом общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил. Содержанием рекреации является активный отдых, развлечения, способствующие развитию личности человека. Целью рекреации выступает обновление организма, что положительно влияет на качество жизни. Участником рекреации может быть каждый индивид, независимо от пола, возраста, физической подготовленности и иных признаков

**Приложение 3**

В профессиональной деятельности тренеры, преподаватели физической культуры и другие специалисты, которые в силу специфики своей профессии или по другим причинам работают с инвалидами используют специфические термины и понятия. В работе с данной категорией не рекомендуется употреблять следующие выражения: нормальный, ненормальный, больной, здоровый, искалеченный и другие. Данные слова могут обидеть, оскорбить, но, прежде всего, они не всегда являются оправданными (табл.1)

Таблица 1

**Когда вы говорите или пишете об инвалидах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Используйте** | **Избегайте** |
| Инвалид;  человек, имеющий инвалидность; люди, имеющие инвалидность;  инвалиды. | Больной, калека, искалеченный, деформированный, неполноценный, дефективный (никогда!) |
| Человек с ограниченными возможностями; человек с ограниченными функциями; не инвалид; обычный, типичный человек. | Нормальный, здоровый |
| Человек, использующий инвалидную коляску | Прикованный к инвалидной коляске |
| Врожденная инвалидность | Врожденный дефект, несчастье |
| Имеет ДЦП (или другое) | Страдает ДЦП |
| Перенес полиомиелит; имеет инвалидность в результате полиомиелита;  человек, который перенес болезнь; пережил болезнь;  стал инвалидом в результате... | Страдает от полиомиелита, от последствий полиомиелита, жертва полиомиелита |
| Умственно отсталый человек | Отсталый, умственно неполноценный |
| Ребенок с задержкой в развитии | Тормоз" (никогда!), слабоумный |
| Человек с синдромом Дауна | Даун", "монголоид" (никогда!) |
| Человек с эпилепсией  Люди, подверженные припадкам. Люди, подверженные эпилептическим припадкам. | Эпилептик, припадочный |
| Душевнобольные люди.  Люди с душевным или эмоциональным расстройством. | Сумасшедший, псих |
| Слепой человек. Плохо видящий человек | Слепой, как крот (никогда). Совершенно слепой. |
| Человек, который плохо слышит. Глухой человек. Глухой (глухота - это культурное явление, в данном случае слово должно быть в кавычках). | Глухонемой, глухой, как пень |
| Человек с трудностями в общении, затруднениями в речи | Немой |