

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОЕ
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 27.08.2024 протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МАУДО СШ

Межгорье

А.А. Ковалева

2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(Срок реализации программы – 1 год)

Разработчики программы:
Шаповалова Елена Михайловна,
Тренер-преподаватель по АФК

Межгорье, 2024 г.

Пояснительная записка

Известно, что одним из главных ориентиров в социальной сфере современного общества является здоровье человека. Здоровый образ жизни обеспечивает продолжительность активной жизни личности, определяет социальное, биологическое и психическое благополучие личности.

Людям с ограниченными возможностями нужен прежде всего шанс доказать себе и обществу право на активную жизнь. Не маловажную роль в этом плане играет физическая культура и спорт, которые являются для них важнейшими средствами реабилитации, расширения их интеллектуальных, творческих и физических возможностей. Физическая культура и спорт создают мощные стимулы для вовлечения лиц с ограниченными возможностями в активную жизнь, расширяют их круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов.

Многолетний опыт деятельности спортивно-адаптивной школы показал, что возникает много проблем в процессе отбора детей с ограниченными возможностями в спортивные группы. Бывают случаи, когда ребенок в течение нескольких лет занимается каким-либо видом спорта, не имея определенных способностей к данному виду деятельности, в результате чего, у него наблюдались низкие показатели спортивных результатов, такой спортсмен не смог «проявить себя», занимать почетные места на соревнованиях, выполнить норматив.

В целях проведения качественного отбора для детей с ограниченными возможностями в спортивно-оздоровительных группах и в дальнейшем, определения их спортивной специализации, появилась необходимость в создании комплексной программы.

Программа составлена для обучающихся с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и интеллекта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые и индивидуальные, теоретические и психологические занятия, самоподготовка.

Содержание программного материала составляют традиционные средства:

- ✓ общефизическая подготовка (ОФП), включающая элементы легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, подвижные игры;
- ✓ специальная физическая подготовка (СФП).

Цель программы:

Определить спортивную специализацию детей с различными заболеваниями на начальном этапе обучения в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

1. Социальная защищенность детей с различными заболеваниями и адаптация их к общественной жизни.
2. Социализация и интеграция детей с различными заболеваниями в общество здоровых людей.
3. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
4. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей.
5. Воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

Важным условием поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, медицинского обследования.

Программа рассчитана на три года обучения в спортивно-оздоровительных группах и включает три основных этапа обучения:

1. СОГ-1 (диагностический этап), первый год обучения.
2. СОГ-2 (этап реализации потенциальных возможностей), второй год обучения.
3. СОГ свыше двух лет (этап социальной и физической реабилитации).

В программе отражены основные задачи на этапах подготовки детей с нарушениями в развитии, условия зачисления в школу и перевода на следующий этап.

Данная программа способствует качественному отбору обучающихся в спортивные группы.

1. Организационно-методические указания

1.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе организуется в течение всего календарного года. В летнее время для обучающихся с ограниченными возможностями проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера, психолога, медицинского персонала, в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в образовательных учреждениях.

1.2. Характеристика психофизических возможностей детей с ограниченными возможностями, коррекция развития средствами физического воспитания.

Характеристика детей с нарушением зрения.

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

Нарушения зрения бывают врожденные и приобретенные.

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

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

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

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

К слепым относят детей:

- с полным отсутствием зрительных функций (тотально слепые);
- с сохранным светоощущением (отличают свет от тьмы);
- с остаточным зрением (максимальная острота зрения лучше видящим глазом с очковой коррекцией 0,04 у.е.).

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

Дефекты зрения отрицательно влияют на формирование двигательной сферы ребенка, замедляют его физическое развитие, затрудняют пространственно-ориентировочную деятельность.

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

Методы и приемы;

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

Словесный метод обучения.

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

Команды тренера должны быть спокойные, уверенные, твердые.

Необходимо широко использовать звуковые сигналы: свисток, бубен, колокольчик, хлопки, озвученные мячи.

Метод наглядности.

У слепых детей он реализуется посредством осязания: пальцевым, кистевым и ладонным способами. Вначале идет изучение предмета по частям (форма, размер, поверхность, качество, вес и пр.), а затем

целостное его восприятие. В работе со слабовидящими детьми применяют красочное спортивное оборудование и инвентарь.

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

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

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

Характеристика детей с нарушением слуха.

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

Двигательные особенности глухих школьников:

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

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

Методы и приемы

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

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

Характеристика детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА)

Вследствие своих физических недостатков с трудом контактируют не только со сверстниками, но и со взрослыми, как правило, наблюдаются психические и физиологические отклонения из-за невозможности владеть конечностями.

Это может быть представлено в следующих классификационных показателях: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей, быстроты движений, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности суставов;

Врожденные пороки развития конечностей

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

К ним относятся:

- аномалии развития нижних конечностей;
- аномалии развития верхних конечностей.

Таких детей отличает психическая напряженность, нерешительность, неудовлетворенность собой.

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

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

Все это сопровождается дисгармоничным физическим развитием:

- неточная координация и неуверенность в движениях;
- трудность сохранения равновесия;
- замедленность овладения двигательными навыками;
- замедленная скорость выполнения отдельных упражнений;
- низкий уровень силовых качеств;
- неточность движений.

Все выше перечисленные особенности психофизического развития ведут к вторичным отклонениям:

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

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

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

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

Все выше перечисленные особенности психофизического развития ведут к вторичным отклонениям:

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

Методы и приемы

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

Наблюдения желательно проводить совместно с врачом школы для определения степени сформированности условных уровней у детей:

I уровень - развитие основных функций: удержание головы, захват предметов, сидение, ползание, вертикальная стойка, ходьба и др.;

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

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

Тренер, совместно с врачом спортивной школы производит ориентировочное диагностирование для определения классификации двигательных нарушений по степени тяжести:

- поражение только на III уровне соответствует легкой степени тяжести;
- поражение III и II уровней соответствует средней степени тяжести;

-поражение III, II и I уровней одновременно - соответствует тяжелой степени двигательных нарушений.

Необходимо также выявить степень зависимости ребенка от посторонней помощи:

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

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

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

Для таких детей проводят индивидуальные занятия, как правило, в соревнованиях они не участвуют. Работая с такими детьми, тренер должен включать в занятия разнообразные упражнения на преодоления слабости (гипотрофии, атрофии) и нормализации тонуса мышц, на улучшение подвижности в суставах, тактильных ощущений, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вместе с тем, шаг за шагом, терпеливо тренер разучивает с детьми упражнения на развитие пальцев рук, координацию движений и ориентировки в пространстве. В обязательном порядке применяются упражнения на расслабление (общая релаксация) тела и конечностей.

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

Необходимо, чтобы учебно-тренировочные занятия были понятны обучающимся, и имели коррекционную направленность и носили воспитательный характер.

Характеристика детей с нарушением интеллекта

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

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

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

У детей с нарушением интеллекта наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%;
- гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
- нарушение точности в движениях;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;
- отсутствие легкости и плавности в движениях;
- напряженность и скованность движений.

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

Методы и приемы

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

Ему необходимо:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия обучающихся;
- добиваться от обучающихся осмысления и выполнения данных им заданий;
- стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей средствами физической культуры.

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

Одним из эффективных средств физического воспитания для таких детей является подвижная игра. Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению функций организма, развитию физических способностей.

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

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

1.3. Возрастные особенности детей младшего и среднего школьного возраста

Поскольку, среди начинающих заниматься физической культурой и спортом в основном дети младшего и среднего школьного возраста, имеет смысл поговорить о возрастных особенностях данного периода.

У каждого возраста есть свои особенности в строении, функциях отдельных частей и органов, изменяющиеся в процессе занятий физической культурой и спортом, поэтому тренер должен строить работу с учетом этих особенностей.

Школьный возраст — это самое благоприятное время воспитания физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Зная возрастные особенности, тренер может правильно построить тренировку, грамотно пользоваться методами и средствами.

В младшем школьном возрасте (1-4 классы) у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, а масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела — на 2 кг. Уже в этом периоде важен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет.

В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет - меньше на 0,4 кг. До 10-11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1-2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100- 200 см³.

В применении упражнений на развитие силы нужно знать о том, что к примеру, сила мышц кисти у девочек меньше в 7-8 лет примерно на 5 кг, а в 10-11 лет — на 10 кг меньше, чем у мальчиков, поэтому, число повторений при выполнении силовых упражнений у девочек могут быть такое же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость.

Установлено, что с 7 до 11-12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. Дети точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается.

Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста восстановить очень трудно, а иногда и невозможно.

Гибкость начинает ухудшаться уже в начальных классах, поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15-20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок.

Дети с ограниченными функциональными особенностями здоровья - это необычные дети. У каждого ребенка своя история болезни, имеются сопутствующие заболевания. Работая с таким контингентом, тренер должен грамотно подбирать комплекс упражнений для обучающихся, правильно дозировать нагрузку, чтобы не навредить здоровью обучающихся. Целесообразно использовать индивидуальный подход.

2. Нормативная часть

Комплексная программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу школы. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся. В группах на различных этапах подготовки занимаются дети в возрасте от 7 лет.

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

Учебная и воспитательная работа с обучающимися планируется на основе программы и проводится круглогодично. В летнее время для обучающихся с ограниченными возможностями проводится физкультурно-оздоровительная мероприятия.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера, психолога, медицинского персонала, согласно режима тренировок, наполняемости в группах, с учетом отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях и санитарно-эпидемиологических норм.

2.1. Наполняемость в учебных группах, режим тренировочной работы для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Рекомендованные режимы тренировочной работы и наполняемость в группах указаны в соответствии с приложением 1.

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

*Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий по комплексной программе возлагается на спортивную школу и осуществляется один раз в год (в начале учебного года).

*В случае необходимости, возможно объединение в одну учебную группу обучающихся, разных по возрасту или функциональному классу, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов.

*На всех этапах подготовки по комплексной программе могут привлекаться к деятельности дополнительно к тренеру психологи, медицинские работники, сурдопереводчики и другие специалисты при условии их одновременной с основным тренером работы с обучающимися.

*СШ имеет право предоставлять возможность обучающимся продолжать физкультурно-оздоровительную деятельность, независимо от имеющихся результатов.

2.2. Задачи на этапах подготовки

I этап - Спортивно-оздоровительная группа (далее-СОГ) 1 года обучения (диагностический). Продолжительность 1 год.

Отличительная особенность данного этапа является достижение компенсации сопутствующих дефектов физического развития и профилактика соматических заболеваний.

На этот этап обучения зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по физической культуре, допущенные ПМПк.

Задачи данного этапа:

4. Выявление степени тяжести нарушений движения и сформированности двигательных навыков.
5. Выявление степени тяжести нарушений движения и сформированности двигательных навыков.
6. Установление наличия и степени выраженности сопутствующих дефектов.
7. Формирование основных двигательных умений и навыков прикладного характера: ходьбы, бега, метания, равновесия, лазания, не сложных акробатических элементов и др.
8. Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.
9. Воспитание морально-волевых качеств.

II этап- СОГ-2 (реализация потенциальных возможностей).

Продолжительность 1 год.

В группы зачисляются дети, прошедшие этап «диагностики».

Задачи этапа:

1. Стабилизация состояние здоровья обучающихся.
2. Формирование двигательных навыков, направленных на овладение элементов техники плавания, легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.
3. Воспитание устойчивого интереса к тренировочным занятиям.
4. Определение специализации и проведение отбора обучающихся в группы начальной подготовки и по избранному виду спорта.

На основании контрольных испытаний, психолого-медико педагогический консилиум дает заключения и рекомендации, обучающихся в выборе спортивной специализации.

III этап - СОГ-3 (социализация и физическая реабилитация).

Продолжительность этапа от 1 года и более.

На этот этап зачисляются обучающиеся, которые прошли подготовку в группе реализации потенциальных возможностей, но по результатам тестирования не прошли в группы начальной подготовки.

Задачи этапа:

1. Повышение уровня физической подготовленности.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Совершенствование техники по видам спорта.
4. Дальнейшее развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

На данном этапе в конце учебного года проводится контрольное тестирование, по результатам которого обучающиеся с положительной динамикой развития физических качеств, будут переведены в группы начальной подготовки по рекомендованному виду спорта. Дети, с отрицательной динамикой развития физических качеств, останутся заниматься в спортивно-оздоровительных группах по данной программе, пока не начнется рост результатов.

2.3. Планирование учебно-тренировочного процесса

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на:

- весь период обучения (перспективный план);
- учебный год (годовой план);
- план на месяц;
- поурочный план (план-конспект).

Планирование тренировочного процесса представлено в приложении.

Перспективное планирование - это программа подготовки юных спортсменов, составленная на три года. В перспективном плане предусматривается достижение определенных результатов, овладение двигательными навыками, физическими качествами и т.п. Перспективный план тренировочной работы включает в себя годовые планы на каждый год обучения, логически связанные между собой и предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач, изучение новых движений, совершенствование техники движений и т.д.

Годовое план составляется исходя из круглогодичности подготовки, в соответствии с данной программой, наполняемостью групп и режимов учебно-тренировочной работы. Учет тренировочной работы в каждой группе ведет тренер в рабочем журнале.

2.4. Контрольно-переводные нормативы

В программе предложены контрольно-переводные нормативы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Для обучающихся с нарушениями зрения и опорно-двигательного аппарата, имеющих тяжелые формы заболеваний, предусмотрен индивидуальный подход, где тренер самостоятельно выбирает рекомендованные или иные тесты, учитывая физиологические особенности обучающихся.

Контрольные испытания, применяемые на всех этапах подготовки представлены в соответствии с таблицей. Перевод обучающихся с одного этапа на другой проводится решением психолого-медико-педагогического консилиума (ПМПК).

Основными критериями оценки обучающихся на этапах являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения необходимых теоретических знаний по основам физической культуры, гигиены и самоконтроля.

Перевод в группы начальной подготовки по видам спорта осуществляется, в том случае, если наблюдается прирост результатов и выполнено не менее 50% из всех нормативных требований.

Контрольные испытания, представлены в соответствии с таблицей 1.

Примерные контрольно-переводные нормативы для зачисления обучающихся на следующий этап подготовки Таблица 1

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бег 30 м.	+	+
Челночный бег 3х10м	+	+
Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя, м	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Дистанционный бег	+	+
«Выкрут» рук	+	+
Наклон вперед	+	+
Метание теннисного мяча в цель	+	+
Ловля и передача мяча в движении	+	+
ловля мяча после поворота, приседания	+	+

Выделенные жирным шрифтом тесты, являются основными

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по следующим параметрам:

1. Скоростные.

Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике с высокого старта.

2. Координационные.

Челночный бег 3х10 м. На расстоянии 10 метров чертятся две линии стартовая и контрольная. По звуковому сигналу или по флажку (для глухих) обучающийся бежит три раза по 10 м без отдыха. При изменении движения в обратном направлении обе ноги должны пересечь линию.

3. Ловкость.

1. Тест на меткость попаданий в цель:

Метание теннисного мяча в щит (с нарисованными окружностями диаметром 30, 50, 70см)

Выполняется от 3-х до 5-ти попыток с расстояния 2-3 метра для детей 7-9 лет; 4 метра для обучающихся от 10 до 12 лет; 5 метров для подростков от 13 до 15 лет.

Попадание в круг:

Оценка:

диаметром 30 см

5

диаметром 50 см

4

диаметром 70 см

3

Для детей по зрению:

попадание в круг:

Оценка:

диаметром 60 см

5

диаметром 80 см

4

диаметром 100 см

3

Выполняется от 3-х до 5-ти попыток.

Обучающиеся спортивной школы старше 15 лет бросают теннисный мяч в баскетбольное кольцо с расстояния 2 метра 10 раз.

Кол-во попаданий в цель

Оценка:

6 раз

5

4 раза

4

3 раза

3

Упражнения на быстроту реагирования:

1. Поймать и передать мяч в движении (в парах),

2. Поймать мяч после поворота, приседания и пр.

Тренер субъективно оценивает каждого обучающегося, (положительными считаются оценки от 3-х до 5-ти баллов).

4. Скоростно-силовые.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшей точки приземления испытуемого. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Сила.

Бросок набивного мяча 1 кг 2-мя руками из-за головы из положения сидя. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

6. Общая выносливость

Для определения уровня общей выносливости рекомендуется провести дистанционный бег для обучающихся. Причем для каждого возраста предусмотрен разный временной режим.

Бежать можно в среднем или медленном темпе, но обязательное условие - без остановок и отдыха!

7-9 лет - выполняют задание 10 минут;

10-12 лет - 15 минут;

13-15 лет - 20 минут;

16 лет и старше - 30 минут.

Оценка ставится (зачет, незачет).

7. Гибкость.

Упражнение «Наклон вперед».

Из положения стоя на скамейке, ноги вместе, не согнутые в коленях. Задание - прямыми руками «тянуться» как можно ниже.

Упражнение оценивается следующим образом:

-касание скамейки пальцами - 4 балла;

-пальцы ниже скамейки - 5 баллов;

-выше скамейки - 3 балла.

Упражнение «Выкрут рук».

И.п. о.с., кистями обеих вытянутых вперед рук, обхватить гимнастическую палку с обеих сторон.

Задача - повернуть руки за спину, не сгибая в локтях, затем вперед. Чем меньше расстояние от мест захвата, тем выше гибкость плечевых суставов и лучше результат,

(«выкрут» прямых рук на уровне плеч - оценка 5 баллов, шире плеч на 10 см - 4 балла, шире плеч больше 10 см - 3 балла).

Примерные оценки уровня физической подготовленности обучающихся обязательных тестов указаны в соответствии с приложением 3.

3. Программный материал для практических занятий

Движение - ведущий фактор развития физических способностей. Для лиц с ограниченными возможностями движение является условием жизнеобеспечения, средство поддержания работоспособности, познавательных процессов, коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является развитие физических качеств.

Физическими качествами называют врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, которая проявляется в двигательной деятельности.

К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Культивируемые виды спорта для лиц с ограниченными возможностями смотреть в приложении 4, зависимость физических качеств от разновидностей спорта в приложении 5.

В учебной программе предусмотрены занятия по общей и специальной физической подготовке.

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств общей физической подготовки рекомендуется использовать комплексы общеразвивающих упражнений, различные тренировочные задания, направленные на развитие скоростных способностей, выносливости, гибкости.

Развитие скоростных способностей

Бытовая, физкультурная и спортивная деятельность ребенка с часто сопряжена с необходимостью быстро реагировать на внешние сигналы, выполнять движения с максимальной скоростью, предвидеть опасность, мгновенно перестраивать деятельность в соответствии с меняющимися условиями. Эти естественные проявления реакции вызывают определенные трудности у детей с различными заболеваниями, поэтому необходимо развивать у них скоростные способности при помощи физических упражнений.

Скоростные способности имеют сложную структуру, в которой выделяют:

- способность быстро реагировать на внешний сигнал;
- способность к быстрому выполнению одиночных движений;
- способность поддерживать максимальный темп движений;
- способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение).

Комплексное проявление скоростных способностей характерно для сложно-координационных движений, в которых условия постоянно меняются и выполнения движений невозможны без разных проявлений быстроты (эстафеты, подвижные игры, слалом в коляске, волейбол сидя, хоккей на полу и др.).

Быстрота реакций ребенка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому, воспитание быстроты у подростка представляет определенные сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено.

Соответственно этому подбираются наиболее простые и доступные упражнения.

Существует два типа быстроты двигательной реакции - простая и сложная.

Простая- выражается временем реагирования на внезапный сигнал. Для слабовидящих используются звуковые сигналы, для глухих и слабослышащих - зрительные, тактильные, вибрационные. Простая двигательная реакция у детей аномального развития проявляется по разному,

что обусловлено временем переработки информации в ЦНС. Именно это звено прохождения нервного импульса поддается тренировке и может сократить время простой двигательной реакции.

Для развития быстроты реакции можно применять упражнение на реагирование внезапно возникающего сигнала: во время бега по хлопку – остановка, поворот кругом, упор присев и т.п. Варьирование сигналов по типу, силе, расстоянию развивает слуховое и зрительное внимание и в практической деятельности используется в игре.

Сложная двигательная реакция бывает двух видов: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Оба вида тесным образом связаны с координационными способностями, с ориентацией в пространстве.

Реакция на движущийся объект определяется быстротой зрительного или слухового восприятия, чаще встречается в игровой обстановке и развивается постепенно, сначала при помощи облегченных заданий, затем с последующим их усложнением.

Реакция выбора также развивается в играх, когда нужно предугадать действия партнеров и из множества вариантов выбрать наиболее выгодный (убежать, уклониться, опередить и т.п.)

Особенность развития быстроты реакции у детей с нарушениями развития состоит в том, что в каждой нозологической группе есть свои особенности (отсутствие или недостаток зрительного, или слухового восприятия, замедление мышления, рассеянное внимание и т.п.), что требует индивидуального подбора упражнений.

Развитие выносливости

Выносливость – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма, обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.

Общая выносливость необходима всем лицам любого возраста.

Любая двигательная деятельность, связанная с напряжением сердечнососудистой и дыхательной систем, несет развитие выносливости. Для детей с нарушением слуха, зрения, интеллекта, легкой формой ДЦП используют упражнения циклического характера (плавание, бег, передвижения на коньках, лыжах и др.). У лиц тяжелыми формами ДЦП и умственной отсталости, нарушениями функций спинного мозга развитие выносливости достигается в основном путем передвижения на коляске, реже плавание, спортивные игры.

Развитие гибкости

Гибкость – комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов организма, обеспечивающий способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Этот комплекс включает следующие факторы:

- морфологическое и функциональное состояние центральной и периферической нервной системы (нервная регуляция тонуса мышц);
- морфологическое и функциональное состояние суставов;
- психологическое состояние (порог болевых ощущений, способность к волевым усилиям).

Педагогическими задачами при развитии гибкости являются:

- обеспечить развитие гибкости для выполнения движений с полной амплитудой без ущерба для нормальной работы опорно-двигательного аппарата;
- предотвратить, насколько возможно, утрату достигнутого уровня гибкости; обеспечить восстановление гибкости, утраченной в результате заболевания, травмы, других причин.

Различают общую и специальную гибкость.

В адаптивной физической культуре общую гибкость развивают во всех возрастных группах, она имеет всестороннюю направленность.

Специальная гибкость реализуется подбором упражнений, которые воздействуют на суставы и мышцы, определяющие результат в избранном виде спорта (например, в плавании кролем – плечевой и голеностопный суставы, брассом – тазобедренный, коленный и голеностопный).

В практике адаптивной физической культуры упражнения на гибкость выполняются в комплексе с массажем:

для пальцев рук: массаж, разгибание пальцев надавливанием другой руки – сначала легким, затем сильными пружинистыми движениями и статическим удержанием в разогнутом положении;

для запястья: массаж, сгибание, разгибание, вращение, статическое удержание в разогнутом положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену);
для плечевых суставов: вращения, маховые движения в разных направлениях и плоскостях, висы на кольцах, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки, «выкруты» гимнастической палки.
для туловища: прогибание назад в мост у опоры, стоя на коленях, наклоны назад, вперед прогнувшись, волнообразные движения, наклоны, повороты, наклоны туловища;
для голеностопных суставов: массаж, оттягивание носков, подошвенное сгибание - разгибание, сед на пятках, на наружном и внутреннем своде;
для тазобедренных суставов: глубокие приседания на полной ступне – в положении ноги врозь, выпады вперед и в стороны, наклоны вперед из положения ног врозь, вместе, стоя на гимнастической скамейке; махи ногами вперед, назад, в стороны и др.
Степень использования упражнений и дозировка определяется потребностью дальнейшего развития гибкости.

3.2. Специальная физическая подготовка

В тренировочные занятия по специальной физической подготовке включаем упражнения для развития силовых качеств и координационных способностей.

Развитие силовых способностей

Дети с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта в большинстве своем имеют слабое физическое развитие и нуждаются в укреплении всех мышечных групп. Для детей с ДЦП силовые упражнения подбираются индивидуально в зависимости от степени поражения двигательной системы.

Мышечная сила - это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма, единство которых в структуре двигательной функциональной системы обеспечивает способность к преодолению внешнего сопротивления с помощью мышечных напряжений.

Выделяют следующие группы упражнений, направленные на развитие мышечной силы:

- 1 - упражнения с преодолением массы собственного тела;
- 2 - упражнения с внешним сопротивлением;

Первая группа упражнений наиболее доступная и распространенная среди всех категорий детей с различными заболеваниями, она включает:

- силовые упражнения основной гимнастики: лазанье, висы, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук и др.;
- силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждения сколиоза;
- легкоатлетические упражнения - прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 40-50см с последующим отталкиванием.
- подвижные игры, например, игра в футбол на ограниченной площадке, передвигаясь на корточках или ягодицах и перекатывая мяч руками.

Вторая группа - упражнения с внешним сопротивлением, включает:

- упражнения с преодолением внешней среды: бег по песку, по снегу;
- упражнения с сопротивлением при помощи эспандеров, резиновых амортизаторов или колец;
- плавание на ногах или руках, с гидротормозом;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения с утяжелителями - гантелями, набивными мячами, «блинами», (в парах).

Эта группа упражнений относится к высокоэффективным средствам развития силы, но требует индивидуального подхода: веса отягощения, количества повторений, учета медицинских показаний и противопоказаний.

Развитие координационных способностей

Под координационными способностями ребенка понимают согласованные, целесообразные, координированные движения и способность управлять ими.

Природной основой координационных способностей являются свойства нервной системы,

индивидуальные особенности строения коры головного мозга, уровень развития сенсорных систем (зрения, слуха и др.), продуктивность психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления), темперамент, характер.

В структуру координационных способностей входят:

1. Координация движений.
2. Ориентировка в пространстве.
3. Ритмичность движений.
4. Равновесие.
5. Быстрота реагирования.
6. Точность мелкой моторики.

Методические приемы для развития координационных способностей

1. Развитие координации движений

Рекомендуется использовать приемы, способствующие улучшению координации движений:

- необычные исходные положения;
- зеркальные выполнения упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения;
- смену способов выполнения упражнения;
- изменения противодействия в парных упражнениях;

2. Развитие пространственной ориентации

Методические приемы развития способности к пространственной ориентации направлены на формирование необходимых знаний и двигательных умений с помощью зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических представлений, являющихся ориентировочной основой действий в замкнутом или открытом пространстве. Создание таких представлений особенно важно для детей с сенсорными нарушениями.

- знание и развитие навыков ориентации в структуре пространства и внешних ориентирах (верхний, нижний, правый, левый угол зала, окно, дверь, гимнастическая стенка и т.п.);
- знания и развитие навыков о положениях поз тела (правильная осанка, положение стоя, сидя, лежа на животе и др.);
- знания и развитие навыков о направлениях движения: вперед-назад, вправо, влево, вниз-вверх;
- знания и развитие навыков о видах размещения (в шеренге, колонне, круге, в парах);
- представления о величине (большой - маленький), весе (легкий - тяжелый), форме (квадратный, круглый), фактуре (гладкий, шершавый), материале (деревянный, резиновый^), цвете.
- дифференцирование внешних сигналов (звуковых, световых, вибрационных), предметных и символических ориентиров (хруст снега, шум воды), указывающих направление, амплитуду, траекторию, длину и количество шагов.

3. Развитие способности усвоения ритма движений

Ритм - это выполнение сильных, акцентированных движений, связанных с мышечными усилиями по времени. Ритм присутствует в циклических и ациклических видах спорта.

Затруднения в усвоении правильного ритма особенно испытывают дети с умственной отсталостью. Неритмичный бег означает неравномерность усилий при отталкивании при каждом шаге и соответственно нестабильную скорость.

В целях обучения правильному ритму и его относительной стабилизации используют счет, хлопки и пр. С этой же целью применяют музыкальное сопровождение, которое развивает музыкальную память, координацию движений, быстроту реакции, выразительность, пластичность и ритм движений.

4. Развитие способности к статическому и динамическому равновесию

Детей с различными заболеваниями важны два проявления равновесия: устойчивость статической позы и сохранения ее при выполнении упражнений.

В практической работе с детьми с различными заболеваниями применяются следующие упражнения:

- ходьба на носках, фиксация стойки носках;
- ходьба с поворотами, наклонами, круговыми движениями головы;
- чередование ходьбы вперед и назад с поворотами на 180 и 360 градусов;
- танцевальные шаги;
- стоя у опоры, сохранение равновесия при наклонах назад, вперед, в стороны, стоя на одной ноге;
- то же, без опоры;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, на скакалке; выпрыгивание вверх и др.
- махи ногами вперед, назад, в стороны,
- катание на качелях, каруселях, прыжки на батуте;
- подвижные игры с ускорениями, остановками, сменой направления и т.п.
- ходьба по наклонной гимнастической скамейке вверх, вниз, руки в стороны;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами и другие.

5. Развитие способности к быстрому реагированию

Под реагирующей способностью понимается умение быстро отвечать на различные сигналы, перестраивать формы двигательных действий в соответствии с меняющимися условиями.

Для развития простой двигательной реакции используются внезапные звуковые, двигательные, световые, вибрационные сигналы.

Сложные реакции связаны со слежением, зрительным восприятием, умением предвидеть, например, траекторию полета мяча или предугадать ситуацию, движения соперника и т.п.

Проявление этой способности связано с лимитом времени, поэтому она лучше развивается в игровой деятельности.

Для развития такой способности используются упражнения:

- во время ходьбы или бега по одному сигналу выполняется остановка, по другому - смена направления движения;
- реагирование движением на летящий мяч (отскочить или поймать);
- реагирование на сигнал переключением на другой вид деятельности;
- подвижные игры, требующие быстрого реагирования на изменяющиеся условия и др.

6. Развитие мелкой моторики

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук - кистей и пальцев. От координации пальцев и кисти зависит освоение различных спортивных действий детей с различными заболеваниями всех нозологических групп.

Для разработки кистей и пальцев рук используют мелкий инвентарь:

разные по объему и весу мячи, надувные, пластмассовые, деревянные шары, мячики-ежики, флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мягкие модули.

Развивают мелкую моторику при помощи игровых и индивидуальных упражнений.

К ним относятся:

- катание мяча, шарика, сидя на полу;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной;
- перебрасывание мяча из руки в руку;
- удары мяча об пол, в стену и ловля;
- броски мяча в цель;
- сжимание-разжимание кисти с резиновым кольцом (мячом);
- малоподвижные игры;
- пальчиковые игры.

Такие упражнения способствуют развитию ловкости, умению управлять своими движениями, активируют моторику руки.

3.3. Рекомендуемые тренировочные задания и упражнения по видам спорта

3.3.1. Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

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

Перечень ОРУ, рекомендованный для занятий:

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для развития рук и плечевого пояса:

- сгибания и разгибания;

- вращения, махи, отведения и приведения, рывки (упражнения выполняются на месте и в движении).

2. Упражнения для развития мышц шеи.

- наклоны, повороты головы в различных направлениях.

3. Упражнения для развития мышц туловища.

4. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).

5. Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

6. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

3. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, приседания.

4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе.

5. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (Ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега (выполняются только в соответствии с их физическими способностями). Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

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

3.3.2. Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение.

Занятия рекомендуется чаще проводить на воздухе. Упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляется двигательный аппарат.

Особо важное значение легкой атлетики заключается в формировании растущего организма.

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

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

Средства и методы обучения в ходьбе

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

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

Рекомендуемые упражнения:

- сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед) по инструкции тренера;
- ходьба на носках с высоким подниманием бедра;
- ходьба приставным шагом левым и правым боком;
- ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);
- ходьба скрестным шагом;
- ходьба с изменением направлений по сигналу;
- ходьба с выполнением движений рук на координацию;
- ходьба с преодолением несложных препятствий;
- продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;
- пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км
- ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Средства и методы обучения в беге

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

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

Рекомендованные упражнения:

- медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;
- бег широким шагом на носках по прямой;
- скоростной бег на дистанции 10-30 м;
- бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;
- бег на 20-30м;
- эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;
- бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);
- различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;
- бег на 30м на скорость;
- кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.

Средства и методы обучения в прыжках

Цель легкоатлетических прыжков - прыгнуть выше или дальше. Результат зависит от начальной скорости и угла «вылета» тела прыгуна.

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

При обучении прыжкам в длину и высоту с разбега могут быть использованы следующие задания:

- подскоки на двух и на одной ноге, с ноги на ногу;
- подскоки на двух и на одной ноге с короткой и длинной скакалками;
- прыжки с места через препятствие доступной высоты (чтобы дети не боялись);
- прыжки с доставанием рукой подвешенных предметов;
- прыжки через гимнастические скамейки «перешагиванием»;
- прыжки через планку (высотой 30-50см) «перешагиванием с 3-5 шагов»;
- прыжки в глубину (с гимнастической скамейки);
- прыжки с кочки на кочку (условно обозначенные);
- прыжки на двух и одной ноге через набивные мячи (для глухих и интеллекта);
- прыжки в длину с места;
- прыжки на одной, на двух ногах с поворотами налево, направо, кругом;
- выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи) высотой 30-40см;

Средства и методы обучения в метании

Метания способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, координации движений. Метания формируют навыки прикладного характера.

Упражнения в метании для разного возраста имеют свою специфику, при которой используют различные снаряды для метания и объем нагрузки.

Необходимо, чтобы вес снаряда соответствовал возрасту обучающегося. На начальном этапе рекомендуется использовать набивные мячи, мешочек с песком до 1 кг, теннисные и хоккейные мячи, деревянные гранаты весом 250г. и пр.

Предварительная подготовка к метанию проводится с помощью подводящих упражнений:

- броски баскетбольного мяча двумя и одной рукой снизу-вверх-вперед, сбоку вперед (слева и справа), из-за головы. Важно обращать внимание на выпрямление ног.
 - броски баскетбольного, набивного мяча двумя руками из-за головы (правая нога отставлена назад).
- Дети должны выполнять упражнение прямыми руками, делая заключительное движение кистью.
- метание теннисного мяча с места;
 - метание малого мяча на дальность с разбега;
 - метание мяча в цель (мяч, обруч);
 - толкание набивного мяча весом 1кг, двумя руками, одной рукой;
 - метание набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову, от груди;
 - метание малого мяча в цель из положения лежа;
 - метание малого мяча с места рукой, отведенной назад на уровне плеча.

3.3.3. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Рекомендуемые подвижные игры:

Охотники и утки.

Количество играющих: 10 человек.

Место проведения: зал, площадка.

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

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

Быстрый и ловкий

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь.

Участники игры, стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу тренера ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул.

Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

Мяч по кругу

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

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

В тренировочные занятия с детей с различными заболеваниями рекомендуется включать эстафеты с предметами и без них. Особенность эстафет заключается в проявления личных качеств детей, активности, инициативы, элементов соревнования, стремления к победе.

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

3.3.4. Элементы спортивных игр

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

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

Подводящие упражнения для игры в баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

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

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

Волейбол - это игра, доступная, широко применяется на уроках физкультуры и учебно-тренировочных занятиях. Занятия волейболом укрепляют здоровье, воспитывают чувство коллективизма. Занятия можно проводить в зале и на улице.

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

Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой - на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и

расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено. Мяч удерживают левой рукой внизу впереди себя. Выполняется замах, удар выполняется по опускающемуся мячу кистью руки. Передачи мяча: Обучение верхней и нижней передачи мяча в опорном положении, в прыжке, в сочетании с отвлекающими действиями, применение игровых упражнений с элементами волейбола.

Изучение игры в волейбол в группе (в круге).

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

Техника футбола состоит из двух частей: игра в нападении и в защите.

Она включает передвижения, остановки, удары по мячу, ведение и обводку, вбрасывание мяча, отбор мяча.

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

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

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

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. (один из распространенных приемов в игре) Удар может производиться как на месте, так и с разбега. Разбег 3-4м, опорная нога ставится несколько сбоку от мяча и немного сгибается в колене. Носок опорной ноги направлен в сторону движения мяча. Бьющая нога в момент удара разворачивается носком наружу, удар выполняется серединой внутренней стороны стопы. Упражнения: имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу, удары по мячу в стенку с расстояния 3-4м, передачи мяча партнеру с расстояния 5-7м с места, передачи мяча партнеру с медленного разбега, партнеры в парах передают мяч друг другу, двигаясь параллельно линии поля. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. Ведение осуществляется ударами (толчками) по мячу одной или обеими ногами. Обучение проводится естественным движением - ведением мяча внешней частью подъема. Полезно применять эстафеты с элементами игры в футбол, учебные игры по простым правилам.

Настольный теннис. Педагог должен научить детей правильно держать ракетку и исходным положениям при выполнении ударов, в дальнейшем обучить технике выполнения ударов, несложных комбинаций и передвижений. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки, многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Существует две разновидности хваток:

-европейская (ракетка расположена горизонтально);

-азиатская - хватка «пером» (ракетка удерживается пальцами так же, как ручка с пером при письме).

Обучение подачам. подача (прямое движение), удар наносится прямо или под небольшим углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, зато с высокой скоростью, во втором, мяч будет вращаться, при этом скорость будет ниже, но сила удара сильнее и такой мяч сложнее будет принять.

Подача «маятник». Рука описывает полуокружность, идет сначала вниз – в сторону, затем вверх- в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом - левосторонней.

Подача «веер». Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносят в восходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и редопределяет верхнее, боковое или нижнее вращения.

Обучение ударам. Простые удары например, с подставки, с толчка, удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары:

- удар на столе по мячам, отбиваемым тренером или партнером;

- ракетка подставлена перед летящим мячом, мяч ударяется о ракетку и летит обратно;

- тоже, но двинуть ракетку вперед, чтобы сильнее отбить мяч, получится толчок;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, в ходьбе, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Изложенные выше приемы и элементы особенно необходимы детям для овладения техникой игры.

3.3.5. Занятия в плавательном бассейне

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

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

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

Рекомендуемые подводные упражнения в воде:

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

2. И.п. - стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Нога должна быть выпрямлена в колене и с вытянутым носком.

3. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна. При движении необходимо выше поднимать колени, интервал между занимающимися должен быть не менее 1м.

4. Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз. При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони - «ложка».

5. Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх). Туловище должно быть в вертикальном положении, голова лицом вперед. Рекомендуется выполнять упражнение сначала рядом с бортиком, затем с удалением от него.

6. Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад. При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони - «ложка».

7. И.п. - стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз.

(пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях). Гребок надо выполнять в приседе до положения плеч на уровне воды.

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

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

10. «Кто дольше продержит лицо в воде?»

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

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

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

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

14. Скольжение на спине. Стать лицом к бортику, вытянуть прямые руки за головой, соединить кисти. Сделать вдох, оттолкнуться ногой от бортика, «проскользить» на спине. Выполняя это упражнение, необходимо, чтобы туловище было прямое, «не садиться» в воду, иначе «скольжение» не получится.

15. Выдохи в воду. И.п. о.с. руки на поясе, выполнить вдох, присесть с головой, в воде выполнить выдох. Вдох выполняется только ртом, выдох ртом и носом. Выдох выполнять не очень быстро.

Игры на воде.

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

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Кто выше?»

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

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

«Лодочки»

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

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, выполняя гребки руками.

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?»

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

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

«Торпеды»

Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде тренера выполняют скольжение на груди с помощью движений ног кролем на задержке дыхания. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. Методические указания: Перед началом упражнения сделать глубокий вдох.

Игры с мячом

«Мяч по кругу» Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу среднего размера резиновый мяч.

«Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них мяч.

Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

4. Теоретическая и психологическая подготовка

4.1. Теоретическая подготовка

Путь к физическому совершенству лежит через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет детям и подросткам осознанно заниматься физической культурой и спортом.

Теоретические занятия проводят во время бесед, лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения специальной литературы по заданию тренера.

Необходимо, чтобы с первых шагов в спорте знания ребенка опережали практику, служили основой для совершенствования. Теоретическую и психологическую подготовку рекомендуется включать перед началом УТЗ (10-15 минут).

Тренер должен уметь логически связывать материалы теоретических и практических занятий.

Примерный перечень тем для занятий с детьми:

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Возникновение и развитие Олимпийского движения. История возникновения Паралимпийского, Сурдлимпийского, Специального олимпийского движения. Значение систематических занятий физическими упражнениями. Физические упражнения как средство профилактики нарушений осанки.

2. Личная и общественная гигиена.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, местам занятий. Правила гигиены - уход за полостью рта, телом. Основы правильного питания. Вред курения, употребления наркотиков, алкоголя. Виды закаливания и их значение. Правила поведения на занятиях, безопасность при выполнении физических упражнений.

3. Контроль пульса во время тренировочного занятия. ЧСС, методы подсчета частоты пульса на тренировке.

4. Режим дня и питания. Рекомендации по построению режима дня. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличия в них полезных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

5. Врачебный контроль. Сущность врачебного контроля и его роль в спорте. Дневник самоконтроля.

6. Как стать сильным, быстрым, ловким. Путь к силе, скорости, ловкости лежит через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения этих показателей среди обучающихся.

7. Понятие о спортивной тренировке. Что такое спортивная тренировка. Средства тренировочного процесса. Понятие об утомлении и переутомлении. Методы восстановления.

В учебном плане предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры и спорта с первого года занятий.

Приобретение теоретических знаний позволяет ребенку правильно оценить значимость физической культуры и спорта, осознанно относиться к занятиям, соблюдению гигиенического режима, проявлять творчество на тренировках.

Оценка результативной деятельности тренера по работе с обучающимися является положительной, если в конце учебного года дети могут показать прирост знаний в теоретических тестах относительно начала учебного года. Подготовленность обучающихся определяется с использованием тестов, устных опросов.

По итогам проведенной работы за учебный год необходимо провести анализ о каждой группе в целом и каждом обучающемся.

План теоретической подготовки на всех этапах обучения

	Перечень тем	Этапы		
		Диагностический этап	Этап реализации потенциальных возможностей	Этап социальной и физической реабилитации
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2	Личная и общественная гигиена	1	1	2
3	Контроль пульса во время тренировочного занятия	1	1	1
4	Режим дня и питания	1	1	1
5	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	1	1	1
6	Как стать сильным, быстрым, ловким.	1	1	1
7	Понятие о спортивной тренировке. Спортивная подготовка.		1	1

Итого часов:	6	7	8
--------------	---	---	---

4.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена - это психолого-педагогический процесс формирования психических состояний, свойств его личности.

В повседневных занятиях постоянной задачей психологической подготовки является создание в группе психологической атмосферы в целях заинтересованности обучающихся в тренировках, динамичной игровой обстановки при выполнении упражнений, заботы тренера о хорошем настроении и благоприятном психическом состоянии обучающихся.

Основными методами психологической подготовки являются беседа тренера с детьми в индивидуальной и коллективной форме, использование средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, личного примера, методов заданий и поручений, группового обсуждения актуальных проблем, индивидуального подхода и др.

В группах, где дети делают первые шаги в спорте, основной задачей психолого-педагогической работы является формирование мотивации к занятиям, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляются в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой. В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах известных спортсменов. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка на данном этапе направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей во время выполнения упражнений. При выполнении упражнений нужно учить концентрировать свое внимание обучающихся на предстоящем упражнении. В процессе психологической работы также вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, соревновательной деятельности.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, примеры авторитетных людей и др.

Для привития обучающимся умений и навыков, рекомендуется использовать методы аутогенной тренировки, гетеротренинг, сеансы психорегуляции, психопауза, игры в зале и в воде.

Рекомендуемые упражнения:

Психотехнические упражнения:

И.п. лежа на ковре или мате в расслабленном состоянии, закрыть глаза, представить момент контакта с водой: прыжок в воду, с бортика, с тумбочки. (упражнение дается для того, чтобы ребенок не боялся воды).

И.п. лежа на ковре или мате в расслабленном состоянии, закрыть глаза и концентрировать внимание на ладонях рук, представляя себя плывущим.

Упражнение на развитие чувства времени:

«Угадай результат»: После пробегания отрезка ребенку предлагается угадать результат на короткой дистанции.

Упражнение «индивидуальная минута». В руку ребенку дается секундомер и предлагается засечь 10-секундный интервал времени правой, затем левой рукой. Недооценка интервала свидетельствует об эмоциональной возбужденности, а переоценка о самоуспокоенности. Объявив результат, предложить

выполнить снова это же задание, но после того как он полностью восстановится. Повышение точности оценки интервала свидетельствует о хорошей саморегуляции состояния.

Упражнение «мысленная репетиция»

Существует связь между мыслью о движении и качеством выполнения движения. Чем лучше дети представляют то, чем им предстоит заниматься на тренировке, тем более успешно и с меньшими затратами сил они будут выполнять задания. Мысленная репетиция предстоящих упражнений может выполняться лежа, сидя, стоя, с открытыми и закрытыми глазами, во время подготовки к тренировке и к выполнению отдельного задания. Эффект мысленной репетиции тем выше, чем ярче и образнее учащийся представляет действие.

Упражнение «психопause»

Выполняется после завершения какого-либо задания. Тренер задает режим «психопause»: «Сейчас вы в теплом море, рядом солнечный пляж» и др. Зрительные представления являются психологическими стимуляторами восстановления.

Упражнение аутогенной тренировки.

И.п. сидя на стуле, лежа на ковре.

Фаза успокоения: достигнуть полного расслабления мышц, успокоить дыхание.

Фаза релаксации: закрыть глаза. Мысленно осмотреть все тело.

Формулы самовнушения: «Мое лицо расслаблено, зубы разжаты.

Расслабляются мышцы рук, шеи, туловища, ощущение тепла и т.п.».

Фаза активации: «Я хорошо отдохнул. Уходит чувство тяжести.

Мышцы наливаются силой и энергией. Мышцы легкие, сильные, упругие. Я готов к работе. Открываю глаза».

Метод домашних заданий.

Предложить обучающимся освоить технику аутогенной тренировки в домашних условиях, тренируясь в формулах успокоения перед сном, в формулах активации - после утреннего пробуждения.

5. Воспитательная работа

Тренер, работающий с детьми с различными заболеваниями должен серьезно и целенаправленно проводить воспитательную работу, он полностью в ответе за будущее своих воспитанников.

Эффективность воздействия на воспитанников прямо зависит от авторитета педагога и завоевать его - первейшая задача тренера, как воспитателя.

Тренер должен обладать следующими качествами:

1. Уметь расположить к себе, помня народную мудрость - «доброе слово лечит, а злое - калечит», должен быть добрым, приветливым, несмотря на временные невзгоды.
2. В отношениях с обучающимися не должно быть фальши, притворства, он не должен быть злопамятным.
3. Должен воспитывать уважение обучающихся друг к другу через собственное отношение к ним.

Важным условием успешной воспитательной работы является педагогическое мастерство. Тренер оказывает влияние на отношение детей к занятиям в общеобразовательной школе, к обязанностям в семье, к общественно-полезному труду. В его обязанности входит разъяснять детям и родителям важность и полезность систематических занятий физической культурой, их влияние на здоровье.

Волевыми качествами тренера являются самообладание и выдержка, обучающихся хотят видеть своего тренера справедливым и искренним.

Спортивная деятельность весьма противоречива по своему воздействию на личность. Наряду с положительным влиянием, есть и отрицательное. Элементы соперничества могут формировать такие качества, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, зазнайство, пренебрежительное отношение к слабым и др. С первых дней в работе с новичками тренер должен уделять серьезное внимание вопросам нравственного воспитания.

Воспитание - процесс целенаправленный, планомерный, строится на профессиональной основе.

Общей конечной целью воспитательной работы с обучающимися является: воспитание гармонично развитого человека, обладающим духовным богатством.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы:

Олимпийское воспитание: знакомство с историей олимпийского движения, олимпийской символикой: гимном, флагом и т.п.; привитие трудолюбия, воспитания воли, настойчивости; воспитание дисциплинированности, привычек к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня.

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (подготовка и уборка мест тренировочных занятий, помощь в изготовлении и оформлении стендов, стенных газет и т. д.), экскурсии на предприятия, учебные заведения и т. д.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, встречи с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта, празднование «дней рождения».

Эстетическое воспитание: посещение театров, музеев, кино, выставок; проведение различных конкурсов творчества обучающихся (конкурсы: песни, танца, чтеца, рисунка, вышивки, поделок и др.), турпоходы и т.д. Эта форма работы чаще употребляется в практике во время проведения летней оздоровительной кампании.

6. Педагогический контроль.

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

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

Основными методами педагогического контроля являются:

- педагогические наблюдения
- контрольные упражнения (тесты).
- ✓ предварительный контроль проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения;
- ✓ оперативный контроль проводится на одном учебном занятии с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха;
- ✓ текущий контроль проводится для определения реакции организма на нагрузку после занятия, т.е. на восстановительные процессы;
- ✓ итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, что является основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

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

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

Основным документом учета служит журнал учета учебной работы.

Сопутствующими документами являются: протоколы контрольных тестирований; обследования детей; документы спортивных соревнований и воспитательной работы; карта индивидуальной реабилитации обучающихся адаптивным спортом.

7. Медицинское обеспечение

Медицинский контроль в группах направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития обучающихся, уровня его функциональной подготовки.

Медицинское обеспечение в спортивной школе включает в себя:

- ✓ работу ПМПК (психолого-медико-педагогический консилиум);
- ✓ врачебное обследование и текущий контроль за здоровьем обучающихся;
- ✓ медико-педагогический контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, режимом тренировок, и переносимостью тренировочных нагрузок;
- ✓ организацию рационального питания;
- ✓ медико-санитарное обеспечение учебно-тренировочных занятий (УТЗ);
- ✓ текущий санитарный контроль за местами и условиями проведения тренировочных занятий;
- ✓ консультации медицинских специалистов;
- ✓ рекомендации для занятий видами адаптивного спорта;
- ✓ отбор и допуск к УТЗ;
- ✓ проведение занятий по обучению первой доврачебной помощи, профилактики травматизма, самоконтролю;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни.

Медицинский персонал в тесном контакте с тренерами осуществляет медико-педагогический контроль за обучающимися в период учебно-тренировочных занятий по физической культуре.

На каждого обучающегося заполняется индивидуальная карта реабилитации, которая хранится в спортивной школе в личном деле обучающегося.

Оценка состояния здоровья и уровня развития работоспособности ребенка производится на основе врачебного контроля и педагогических наблюдений на тренировочных занятиях.

На начальном этапе текущий контроль осуществляется простыми методами. В этих случаях врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом обучающихся, проводит хронометраж занятий, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными обучающимися. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. Периодически исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление.

На основании заключений ПМПк детям и их родителям дают рекомендации по выбору дальнейшего спортивного вида деятельности.

Библиографический список

1. Авдиенко В.Б. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / В.Б. Авдиенко, И.П. Волков 2000. - 233
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.Т.2: / С.П. Евсеев. - М.: Советский спорт, 2009. - 448 с.
3. Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2009. - 116 с.
4. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 344 с.
5. Семенов Ю.А. Навык плавания - каждому / Ю.А. Семенов - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 144 с.
6. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей - инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И.
7. Венсловене, Т.М. Г аврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа - Красноярск, 2006. - 58 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. Высших учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
9. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.-сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. - М.: Советский спорт, 2010. - 1272 с.
10. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2009. - 608

Сноски:

Стр. 8

* Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. авт. -сост А.В. Царик -М.: Советский спорт, 2010. с. 180-186.

* Там же.

* Там же.

* Там же.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Наполняемость в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы для лиц с нарушением зрения

Этапы подготовки	Период обучения	Группа степени функциональной возможности	возраст	Требования по спортивной подготовке	Максимальный режим часов в неделю	Минимальное количество обучающихся В группе (чел)	Максимальное количество обучающихся в группе (чел)
СОГ	1 год	III	7-16	Динамика переводных нормативов и динамика 12чел. II 7-21	6	8	10
		II			6	5	8
		I			6	3	5
	2 год	III	7-16	морфофизиологических показателей (м/ф)	6	8	10
		II			6	5	8
		I			6	3	5
	Свыше 2 лет	III	7-16		6	8	10
		II			6	5	8
		I			6	3	5

Наполняемость в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы для лиц с нарушением слуха

Этапы подготовки	Период обучения	Группа степени функциональной возможности	возраст	Требования по спортивной подготовке	Максимальный режим часов в неделю	Минимальное количество обучающихся В группе (чел)	Максимальное количество обучающихся в группе (чел)
СОГ	1 год	III	7-16	Динамика переводных нормативов и динамика 12чел. II 7-21	6	8	10
	2 год	III	7-16	морфофизиологических показателей (м/ф)	6	8	10
	Свыше 2 лет	III	7-16		6	8	10

Наполняемость в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата

Этапы подготовки	Период обучения	Группа степени функциональной возможности	возраст	Требования по спортивной подготовке	Максимальный режим часов в неделю	Минимальное количество обучающихся В группе (чел)	Максимальное количество обучающихся в группе (чел)
СОГ	1 год	III	7-16	Динамика переводных нормативов и динамика 12чел. II 7-21	6	8	10
		II			6	5	8
		I			6	3	5
	2 год	III	7-16	морфофизиологических показателей (м/ф)	6	8	10
		II			6	5	8
		I			6	3	5
	Свыше 2 лет	III	7-16		6	8	10
		II			6	5	8
		I			6	3	5

Наполняемость в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы для лиц с нарушением интеллекта

Этапы подготовки	Период обучения	Группа степени функциональной возможности	возраст	Требования по спортивной подготовке	Максимальный режим часов в неделю	Минимальное количество обучающихся В группе (чел)	Максимальное количество обучающихся в группе (чел)
СОГ	1 год	III	7-16	Динамика переводных нормативов и динамика	6	8	10
		II			6	5	8
		I			6	3	5
	2 год	III	7-16		6	8	10

		II		12чел.	6	5	8
		I		II 7-21	6	3	5
	Свыше 2 лет	III	7-16	морфофизиол	6	8	10
		II		огических	6	5	8
		I		показателей	6	3	5
				(м/ф)			

Приложение 2

Планирование учебно-тренировочного процесса

№ п.п.	Разделы	СОГ-1 (диагностический этап)	СОГ-2 (этап реализации потенциальны х возможностей)	СОГ-3 (этап социальной и физической реабилитации) (свы ш е 2-х лет)
1	Режим учебно-тренировочной работы (час/нед)	6	6	6
2	Количество занятий в неделю	3	3	3
3	Продолжительность одного занятия (мин):			
	-гимнастика	90	90	90
	-легкая атлетика	90	90	90
	-подвижные игры (элементы спортивных игр)	90	90	90
	Годовая нагрузка (час/год):			
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	ОФП	187	187	187
3	СФП	93	93	93
4	Техническая подготовка	15	15	15
5	Тактическая подготовка	4	4	4
6	Психологическая подготовка	6	6	6
7	Спортивные соревнования	9	9	9
8	Интегральная подготовка	9	9	9
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4
	Итого часов/год:	312	312	312

Приложение 3

Уровень физической подготовки обучающихся (юноши)

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 метров (сек)	7	9.2	9.2-8.5	7.5
		8	8.8	8.7-8.2	7.1
		9	8.5	8.4-7.8	6.8
		10	8.1	8.0-7.4	6.6
		11	7.6	7.4-6.8	6.3
		12	7.1	6.9-6.5	6.0
		13	7.0	6.7-6.4	5.9
		14	6.9	6.6-6.2	5.8
		15	6.5	6.3-5.9	5.5

Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	6.0	5.9-57	5.2
		7	12.2	12.0-11.6	11.2
		8	11.8	11.5-11.0	10.4
		9	11.4	11.2-10.6	10.2
		10	11.2	10.8-10.3	9.9
		11	10.9	10.5-10.0	9.7
		12	10.6	10.0-9.6	9.5
		13	10.3	9.7-9.3	9.3
		14	10.0	9.4-9.2	9.0
		15	9.5	9.3-8.9	8.5
		16	9.1	8.9-8.7	8.2
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	7	65	65-80	100
		8	70	70-90	110
		9	75	75-95	120
		10	80	100-110	130
		11	95	105-115	140
		12	100	110-120	145
		13	105	115-125	150
		14	115	130-145	160
		15	125	145-160	175
		16	130	145-160	180
Силовые	Метание мяча (1кг) из положения сидя (см)	7		250	
		8		265	
		9		280	
		10		300	
		11		320	
		12		340	
		13		370	
		14		400	
		15		430	
		16		450	

Уровень физической подготовки обучающихся (девушки)

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 метров (сек)	7	9.5	9.3-9.2	7.6
		8	9.0	8.9	7.3
		9	8.7	8.6-7.7	7.0
		10	8.4	8.0-7.5	6.8
		11	7.7	7.6-7.0	6.4
		12	7.6	7.2-6.6	6.3
		13	7.4	7.5-6.8	6.2
		14	7.3	7.1-6.6	6.1
		15	7.0	6.9-6.4	6.0
		16	7.4	7.2-6.6	6.1
Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	7	13.2	13.0-12.6	11.7
		8	12.7	12.5-12.0	11.2
		9	12.3	12.0-11.6	10.8
		10	11.7	11.5-11.0	10.4
		11	11.3	10.9-10.7	10.1
		12	11.2	10.8-10.6	10.0

		13	11.1	10.7-10.5	9.9
		14	11.0	10.6-10.4	9.8
		15	10.9	10.5-10.3	9.7
		16	11.0	10.6-10.0	9.7
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	7	65	65-75	85
		8	70	70-80	90
		9	75	75-90	110
		10	80	90-100	120
		11	85	95-110	130
		12	90	100-115	135
		13	95	105-120	140
		14	100	115-125	145
		15	105	120-130	155
		16	110	120-140	160
Силовые	Метание мяча (1кг) из положения сидя (см)	7		150	
		8		165	
		9		180	
		10		200	
		11		220	
		12		240	
		13		260	
		14		280	
		15		300	
		16		320	