## Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Сургутский государственный университет»

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Центр адаптивного спорта»

**ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## Ханты-Мансийск 2020

УДК 790.011

ББК 75.116.6

П 68

П 68

Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адап- тивной физической культуры / сост. : В. В. Апокин [и др.]. – Ханты-Мансийск : Принт-Класс, 2020. – 256 с.

В Программе представлены физкультурно-оздоровительные занятия, содержание теоре- тических и практических занятий (комплексы) игр и их организация средствами адаптив- ной физической культуры. Срок реализации Программы – 3 месяца.

Издание рекомендовано для инструкторов по спорту, инструкторов по адаптивной фи- зической культуре и инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, осу- ществляющих работу с людьми с нарушением слуха, зрения, интеллектуального развития и опорно-двигательного аппарата.

## УДК 790.011

ББК 75.116.6

ISBN 978-5-8042-0647-6

© БУ Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Центр адаптивного спорта», 2020

© Оформление, печать. ООО «Принт-Класс», 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений ....................................................................................................................................

Введение ......................................................................................................................................................

Депонирование авторского права на Программу БУ «Центр адаптивного спорта Югры» .................

Организационно-методические особенности занятий

адаптивной физической культурой для лиц с нарушением зрения ........................................................

Условия зачисления на Программу для лиц с нарушением зрения...................................................

Теоретическая подготовка .....................................................................................................................

Методика адаптивной физической культуры при нарушении зрения...............................................

Система оценивания результатов освоения

физкультурно-оздоровительной Программы ......................................................................................

Организационно-методические особенности занятий

адаптивной физической культурой для лиц с нарушением слуха ..........................................................

Условия зачисления на Программу для лиц с нарушением слуха.....................................................

Теоретическая подготовка .....................................................................................................................

Особенности организации занятий адаптивной физической культурой для лиц

с нарушением слуха ...............................................................................................................................

Основные понятия о нарушении слуха ................................................................................................

Методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой

глухих и слабослышащих......................................................................................................................

Практические рекомендации и примерные комплексы физических упражнений

при нарушении слуха.............................................................................................................................

Система оценивания результатов освоения физкультурно-оздоровительной Программы.............

Организационно-методические особенности занятий адаптивной

физической культурой для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата ..................................

Условия зачисления на Программу для лиц

с поражением опорно-двигательного аппарата...................................................................................

Теоретическая подготовка .....................................................................................................................

Методика адаптивной физической культуры при поражении спинного мозга ................................

Основные понятия о травматической болезни спинного мозга ........................................................

Методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой .........................

Практические рекомендации и примерные комплексы физических упражнений...........................

Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе .......................

Основные понятия о детском церебральном параличе ......................................................................

Методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой .........................

Практические рекомендации и примерные комплексы физических упражнений...........................

Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях развития

и после ампутации конечностей ................................................................................................................

Возрастные анатомо-функциональные особенности лиц

с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей .........................................

Методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой .........................

Практические рекомендации и примерные комплексы физических упражнений...........................

Система оценивания результатов освоения физкультурно-оздоровительной Программы.............

Организационно-методические особенности занятий адаптивной

физической культурой для лиц с интеллектуальными нарушениями....................................................

Условия зачисления на Программу для лиц с интеллектуальными нарушениями..........................

Теоретическая подготовка .....................................................................................................................

Методика адаптивной физической культуры для лиц

с интеллектуальными нарушениями ....................................................................................................

Особенности организации занятий для лиц с интеллектуальными нарушениями..........................

Примерные комплексы физических упражнений для людей

с умственной отсталостью различной степени (до 18 лет)................................................................

Примерные комплексы физических упражнений для людей

с умственной отсталостью различной степени (старше 18 лет)........................................................

Система оценивания результатов освоения

физкультурно-оздоровительной Программы ......................................................................................

Психологические особенности организации занятий

адаптивной физической культурой для инвалидов..................................................................................

Материально-техническое оснащение для реализации Программы .....................................................

Требования к образованию специалиста ..................................................................................................

Требования к технике безопасности .........................................................................................................

Список литературы .....................................................................................................................................

Приложение 1 ..............................................................................................................................................

Приложение 2 ..............................................................................................................................................

Приложение 3 ..............................................................................................................................................

Приложение 4 ..............................................................................................................................................

# СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья АФК – адаптивная физическая культура

ИПРА – индивидуальная программа реабилитации и абилитации инвалида (ребёнка-инвалида) и. п. – исходное положение

о. с. – основная стойка

ЧСС – частота сердечных сокращений ЦНС – центральная нервная система

ФГТ – федеральные государственные требования ОРУ – общеразвивающие упражнения

ПОДА – поражения опорно-двигательного аппарата ФУ – физические упражнения

ДЦП – детский церебральный паралич НЗ – нарушения зрения

НС – нарушения слуха

ОДА – опорно-двигательный аппарат ИН – интеллектуальные нарушения ОФП – общая физическая подготовка

# ВВЕДЕНИЕ

### Пояснительная записка

Развитие сферы адаптивной физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях требует нового содержания, направленного на личностно ориентиро- ванное отношение к людям разного возраста, имеющим различные нарушения развития, в част- ности: зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, и/или инвалидность.

Одной из основных задач современного общества по отношению к лицам с ограничен- ными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов является максимальная их адаптация к са- мостоятельной жизни, трудовой деятельности, а в будущем и овладению профессией. Интег- рация инвалидов в социуме может осуществляться только путем их развития и включения в разнообразную общественно значимую деятельность. Активизация работы с ними средствами адаптивной физической культуры имеет большое социальное значение и способствует гумани- зации самого общества и, в первую очередь, изменению отношения к этой группе населения. Адаптивная физическая культура в данном случае имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, ком- пенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации нарушений в двигательной сфере.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Феде- рации на период до 2020 года и государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» к 2020 году планируется увеличить долю лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения до 2,5 миллионов человек, что составит 20 % от общего количества инвалидов в Российской Федерации.

Приоритетом развития систем образования и здравоохранения Ханты-Мансийского авто- номного округа – Югры является сохранение и укрепление здоровья населения на основе фор- мирования здорового образа жизни и обеспечения качества и доступности медицинской помощи населению. Основным направлением в данной области является формирование у лиц с отклоне- ниями в состоянии здоровья, включая инвалидов различных возрастных и нозологических групп, занимающихся адаптивной физической культурой, осознанного отношения к своим физическим возможностям, развитие двигательных умений и навыков, психологических качеств, обеспечиваю- щих адаптацию их к воздействию окружающей среды, обществу и различным видам практической деятельности.

### Цели и задачи программы физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры

Основной целью данной программы физкультурно-оздоровительной направленности средс- твами адаптивной физической культуры (далее – Программа) является создание организационных и методических условий к привлечению как можно большего количества людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов с нарушением зрения, слуха, опорно-двигатель- ного аппарата и интеллектуальными нарушениями.

Целевая направленность Программы – физическое развитие и физическое воспитание лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями, в том числе инвалидов, а также получение ими основных теоретических знаний и практических умений в сфере адаптивной физической культуры.

### Основные задачи:

1. Сформировать навыки здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности ин- валидов, привить стабильный и жизнеспособный интерес к занятиям адаптивной физической культурой.
2. Создать необходимые и достаточные организационно-методические условия для занятий адаптивной физической культурой инвалидов.
3. Повысить морфофункциональные возможности организма инвалидов.
4. Обучить основным умениям и навыкам владения теми или иными техническими видами физкультурной и спортивной деятельности, скорректировать нарушения физического развития и функциональной подготовленности.
5. Сформировать навыки адаптации к жизнедеятельности в социуме, бытовой, профессио- нальной и спортивной ориентации.
6. Выявить и поддержать инвалидов, проявляющих способности в области адаптивной фи- зической культуры.

### Нормативно-правовое обеспечение программы физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 13.06.2017 № 486н (ред. от 04.04.2019) «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абили- тации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико- социальной экспертизы, и их форм».
4. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 № 337

«О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физ- культуры».

1. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н

«О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической куль- турой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спор- тивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортив- ную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне».

1. Приложение к приказу № 134н Министерства здравоохранения Российской Федерации

«О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической куль- турой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спор- тивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортив- ную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне» от 01.03.2016.

1. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 15.10.2015 № 723н «Об утверж- дении формы и порядка предоставления органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями независимо от их организацион- но-правовых форм информации об исполнении возложенных на них индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида и индивидуальной программой реабилитации или абили- тации ребенка-инвалида мероприятий в федеральные государственные учреждения медико-соци- альной экспертизы».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.07.2018 № 874 «Об утверж- дении Правил предоставления субсидий из федерального бюджета некоммерческим организаци- ям, не являющимся государственными (муниципальными) учреждениями, содействующим разви- тию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.08.2015 № 825 «Об утверж- дении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых

услуг в сфере физической культуры и спорта, а также оказания инвалидам при этом необходимой помощи».

1. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 23.04.2018 № 275 «Об утверж- дении примерных положений о многопрофильных реабилитационных центрах для инвалидов и детей-инвалидов, а также примерных перечней оборудования, необходимого для предоставле- ния услуг по социальной и профессиональной реабилитации и абилитации инвалидов и детей- инвалидов».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 (ред. от 29.03.2019) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» .
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.03.2019 № 363 «Об утверж- дении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда».
4. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 03.12.2018 № 765 «Об утверж- дении методических рекомендаций по определению потребности инвалида, ребенка-инвалида в мероприятиях по реабилитации и абилитации на основе оценки ограничения жизнедеятельности с учетом социально-бытовых, профессионально-трудовых и психологических данных».
5. Методические рекомендации для органов исполнительной власти Российской Федера- ции в области физической культуры и спорта по определению нормативов численности работников государственных и муниципальных органов управления в области физической культуры и спорта и подведомственных им учреждений с учетом характера их деятельности (утв. Министерством спорта Российской Федерации 25.10.2017).
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2017 № 373 «Об утверж- дении плана мероприятий («дорожной карты») по повышению значений показателей доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере физической культуры и спорта».
7. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 18.03.2016 № МТ-03-07/1614, Министерства труда Российской Федерации 13-5/10/В-1781 «Об информировании и консульти- ровании инвалида и членов его семьи по вопросам адаптивной физической культуры и адаптив- ного спорта».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Об ут- верждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
9. Методические рекомендации по обеспечению соблюдения требований доступности при предоставлении услуг инвалидам и другим маломобильным группам населения, с учетом факто- ров, препятствующих доступности услуг в сфере спорта и туризма (утв. Министерством спорта и туризма Российской Федерации).
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.07.2014 № 578 «Об утверж- дении Методических рекомендаций, выполнение которых обеспечивает доступ спортсменов-инва- лидов и инвалидов из числа зрителей к спортивным мероприятиям, с учетом особых потребностей инвалидов».
11. Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.10.2013 № 422-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2014–2020 годы».
12. Приказ Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 29.12.2015 № 341 «О мерах по разработке и реализации индивидуальной про- граммы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, в рамках компетенции Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» .
13. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 27.10.2014 № ВМ-03-09/6620

«О внесении изменений в письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554».

# ДЕПОНИРОВАНИЕ АВТОРСКОГО ПРАВА НА ПРОГРАММУ БУ «ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА ЮГРЫ»



**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

### Условия зачисления на Программу для лиц с нарушением зрения

Программа разработана для занимающихся в возрасте от 4 до 18 лет и с 18 лет и стар- ше. Организацию занятий физкультурно-оздоровительной направленности для лиц с нарушением зрения необходимо проводить в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической куль- туре и спорте в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по установлению го- сударственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», утв. Минспортом России от 09.08.2016, Положением БУ «Центр адаптивного спорта Югры» о зачислении и отчислении спорт- сменов (занимающихся).

Содержание занятий по адаптивной физической культуре для лиц с нарушением зрения подразделяется на:

1. занятия, направленные на формирование специальных знаний, обучение разнообразным двигательным умениям;
2. занятия коррекционно-развивающей направленности для развития и коррекции физичес- ких качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
3. занятия оздоровительной направленности для коррекции осанки, плоскостопия, профи- лактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудис- той и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных фун- кций при хронических заболеваниях, травмах и т. д.;
4. занятия оздоровительной направленности для развития физических качеств у занимаю- щихся с учетом сенситивных периодов;
5. занятия рекреационной направленности для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направлен- ность занятий. Фактически каждое занятие содержит элементы развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для инвалидов с нарушением зрения явля- ются комплексные занятия.

Но, с другой стороны, существуют и ограничения при заболеваниях органов зрения: увеит (хориоретинит), свежая травма оболочек глазных яблок, дегенерация или отслойка сетчатки, дис- трофия роговицы, опухоли мозга или глаза, глаукома, катаракта, афакия, миопия высокой степени (выше 6,0D с осложнением на глазном дне), в раннем послеоперационном периоде после замены хрусталика (первые полгода), подвывих (смещение) хрусталика, который происходит вследствие разрыва связок.

Несмотря на некоторые ограничения в состоянии здоровья, следует отметить, что опасен для здоровья не вид движений, а методика их проведения. Дети с депривацией зрения могут зани- маться физкультурно-оздоровительными занятиями адаптивной физической культуры.

Основной формой организации физкультурно-оздоровительного процесса с занимающи- мися по Программе являются индивидуальные занятия, позволяющие учитывать степень фун- кциональных возможностей организма инвалида, степень тяжести дефекта, возраст и пол. Для инвалидов с нарушениями зрения возможно проведение занятий в малых группах. Выбор фор- мы организации занятий с занимающимися по Программе определяется инструктором по спорту (АФК), в зависимости от степени функциональных возможностей организма инвалида, степени тяжести дефекта, возраста и пола.

Прием поступающих на программу физкультурно-оздоровительной направленности осу- ществляется на основании определения нуждаемости, предусмотренной индивидуальной про- граммой реабилитации и абилитации (ИПРА) инвалида, ребенка-инвалида и соответствия нозо- логическим группам, предусмотренным выбранной программой реабилитации, а также наличием основного пакета документов.

При наличии мест для занятий по программе физкультурно-оздоровительной направлен- ности дополнительный прием и зачисление занимающихся может осуществляться в течение года. Организация дополнительного отбора и зачисления занимающихся осуществляется в соответс- твии с локальными нормативными актами учреждения. Сроки дополнительного отбора, приема и зачисления публикуются на информационном стенде и на официальном сайте БУ «Центр адаптив- ного спорта Югры».

### Документы для зачисления инвалида на физкультурно-оздоровительную программу:

* заявление от поступающего или родителей (законных представителей) поступающего (занимающегося) по форме согласно приложению № 1 к положению «О зачислении и отчислении спортсменов (занимающихся) БУ «Центр адаптивного спорта Югры»;
* медицинское заключение (справка) о состоянии здоровья с допуском к занятиям по про- грамме физкультурно-оздоровительной направленности;
* фотография претендента 3х4 (фотография сопровождающего лица до наступления со- вершеннолетнего возраста претендента);
* копия свидетельства о рождении поступающего (копия паспорта с 14 лет);
* справка медико-социальной экспертизы (МСЭ);
* выписка из медицинской амбулаторной карты с указанием нозологии.

Взаимоотношения между бюджетным учреждением ХМАО-Югры «Центр адаптивного спорта Югры» и занимающимися, включающие в себя взаимные права и обязанности, а также ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, офор- мляются «Договором об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта», с написанием заявления с указанием согласия на обработку персональных данных.

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

* наблюдение медицинского работника (сравнение состояния на начало периода и на пери- од окончания реализации Программы);
* наблюдение психолога (сравнение психоэмоционального состояния на начало периода и на период окончания реализации Программы);
* выполнение установленных инструктором по спорту (АФК) для каждого занимающегося индивидуальных заданий (проверка показателей развития физических качеств).

В результате реализации Программы ожидается:

* повышение реабилитационного потенциала инвалидов через коррекцию физического развития;
* повышение показателей физического здоровья инвалидов;
* возможность приобщения инвалидов к регулярным занятиям физическими упражнения- ми;
* реабилитация и социализация не только детей-инвалидов, но и их семей;
* социальная интеграция инвалидов;
* приобретение инвалидами навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни в обществе;
* улучшение психоэмоционального и физического состояния ребенка-инвалида и его се- мьи;
* формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* расширение круга двигательных умений и навыков;
* развитие физических качеств и функциональных возможностей;
* отбор перспективных детей для дальнейших занятий по адаптивному виду спорта.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Таблица 1*

Тематика теоретических занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов |
| 1 | Особенности физического развития и двигательных способностей занимающихся  с нарушением зрения. Место и роль адаптивной физической культуры в развитии двигательных способностей у лиц с нарушением зрения | 1 |
| 1 | Коррекционно-развивающее направление – одно из ведущих в адаптивной  физической культуре для лиц с нарушением зрения | 1 |
| 3 | Основы здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышение уровня  физического развития и функциональных возможностей организма занимающихся с нарушением зрения | 1 |
| 4 | Требования техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой для  лиц с нарушением зрения. Требования к оборудованию и инвентарю | 1 |
| 5 | Классификация физических упражнений. Методика применения физических  упражнений для лиц с нарушением зрения на занятиях адаптивной физической культурой | 1 |
| 6 | Методические рекомендации по развитию физических качеств у лиц  с нарушением зрения на занятиях адаптивной физической культурой | 1 |

Тема 1. Особенности физического развития и двигательных способностей занимающихся с нарушением зрения. Место и роль адаптивной физической культуры в развитии двигательных способностей у лиц с нарушением зрения.

Физическое развитие и двигательные способности у занимающихся с нарушением зрения; взаимосвязь физического развития с нарушением зрения; методика проведения занятий по адап- тивной физической культуре с людьми с нарушением зрения; виды АФК (адаптивное физическое воспитание, адаптивная физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация); принци- пы адаптивной физической культуры.

Тема 2. Коррекционно-развивающее направление – одно из ведущих в адаптивной физичес- кой культуре для лиц с нарушением зрения. Коррекционная направленность – главное назначение для исправления двигательных нарушений у детей с отставанием в развитии. Целенаправленный подбор коррекционных упражнений на занятиях с учетом индивидуальных нарушений в двига- тельной и психической сфере ребенка.

Тема 3. Основы здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышение уровня фи- зического развития и функциональных возможностей организма занимающихся с нарушением зрения.

Краткое содержание: понятие личная гигиена (тела, одежды и т. п.); спортивная гигиена; основы закаливания (природные факторы закаливания); методы повышения физической работос- пособности; понятие о функциональных возможностях организма (оценка функциональных воз- можностей, методы и средства АФК для повышения функциональных возможностей организма человека).

Тема 4. Требования техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения. Требования к оборудованию, инвентарю.

Краткое содержание: ознакомление с требованиями техники безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре; предупреждение травм на занятиях по АФК.

Тема 5. Классификация физических упражнений. Методика применения физических уп- ражнений для лиц с нарушением зрения на занятиях адаптивной физической культурой. Особен- ности методики применения физических упражнений для лиц с полной потерей зрения (слепых) и с частичной потерей зрения (слабовидящих).

Тема 6. Методические рекомендации развития физических качеств у лиц с нарушением зре- ния на занятиях адаптивной физической культурой. Развитие основных физических качеств (гиб- кости, быстроты, силы, координации, выносливости).

Краткое содержание: сенситивные периоды для развития физических качеств; понятие гиб- кости; понятие выносливости; понятие быстроты; понятие координации; понятие силы.

### МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ

**Методические аспекты организации занятий АФК для лиц с нарушением зрения**

Особенностью двигательных нарушений при заболевании органов зрения является то, что они существуют с рождения и представляют собой своеобразные трудности моторного развития, которые без соответствующей коррекции оказывают неблагоприятное влияние на весь ход форми- рования нервно-психических функций ребенка. У детей с нарушением зрения возникают пробле- мы в развитии двигательных функций.

Коррекционно-развивающее направление является ведущим во всех видах адаптивной фи- зической культуры. В этом случае адаптивную физическую культуру для лиц с нарушением зрения надо рассматривать как коррекционно-компенсаторную, развивающую и оздоровительную форму воздействия на двигательные нарушения инвалидов по зрению.

На занятия адаптивной физической культурой часто приходят лица с нарушением зрения, имеющие разный двигательный опыт, разный уровень психофизических и моторных возможнос- тей. Поэтому должен быть целенаправленный подбор коррекционных упражнений на занятиях с учетом индивидуальных нарушений в двигательной и психической сфере занимающегося.

Многообразие решаемых коррекционно-развивающих задач позволило их сгруппировать в следующие виды:

* коррекция основных движений;
* коррекция и развитие координационных способностей;
* коррекция и развитие физической подготовленности;
* коррекция и профилактика вторичных нарушений;
* коррекция и развитие сенсорных нарушений;
* коррекция психических нарушений.

Однако это деление носит больше теоретический характер, в практической работе строгих разграничений нет. Одно упражнение одновременно может решить несколько задач. При этом не- обходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

* создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
* стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
* максимально активизировать познавательную деятельность;
* ориентироваться на сохранные функции, зону ближайшего развития и потенциальные возможности ребенка;
* при всем разнообразии методов отдавать предпочтение игровому методу проведения занятий. Коррекция ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженнос-

ти, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы разверну- ты носком внутрь, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног не согласова- ны, движения неритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и со- ставной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое место уделя- ется формированию правильной осанки, постановке головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. Начиная с семилетнего возраста можно выполнять ходьбу по прямой, с

изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку не- обходимо увеличивать постепенно, от занятия к занятию (табл. 2).

*Таблица 2*

Физические упражнения для коррекции ходьбы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1 | **«Рельсы».**  Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга | Дифференцирование расстояния, глазомер |
| 2 | **«Не сбей».**  Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п. | Дифференцирование усилий, отмеривание расстояния |
| 3 | **«Узкий мостик».**  А. Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги.  Б. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край  линии | Развитие равновесия, точности движений |
| 4 | **«Длинные ноги».**  По команде: «Длинные ноги идут по дороге» – ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» – ходьба в полуприседе | Быстрота переключения, дифференцирование понятий: длинный – короткий |
| 5 | **«Хлоп».**  Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится:  «Раз, два, три, хлоп!» Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной | Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма |
| 6 | **«Лабиринт».**  А. Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами.  Б. То же вдвоем, держась за руки | Ориентирование в пространстве.  Согласованность действий |
| 7 | **«Встали в круг».**  Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки | Согласованность коллективных действий, дифференцирование понятий: большой – маленький, вправо  – влево |
| 8 | **«Гусеница».**  Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего | Координация и согласованность действий |
| 9 | **«Коромысло».**  Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку | Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом |
| 10 | **«Ходим в шляпе».**  Ходьба с мешочком песка на голове | Коррекция осанки |
| 11 | **«Кошка».**  Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслыш-но, как кошка, в такт делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская когти | Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение |
| 12 | **«Солдаты».**  Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро | Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцирование понятий: быстро – медленно |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13 | **«Без страха».**  А. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно).  Б. Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи,  руки в стороны | Преодоление чувства страха, равновесие, ориентирование в пространстве |
| 14 | **«Ловкие руки».**  Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки) с заданиями: а) на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх; б) круговые движения кистями; в) круговые движения в плечевых суставах; г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую – за спиной | Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти |
| 15 | **«Каракатица».**  Ходьба спиной вперед | Координация движений,  ориентирование в пространстве |
| 16 | **«Светло – темно».**  Ходьба с закрытыми и открытыми глазами: а) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух); б) открывать глаза по команде «светло», закрывать – по команде  «темно»; в) ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток) | Ориентирование в пространстве без зрительного контроля, дифференцирование понятий «светло – темно»; ритмичность движений.  Ориентирование в  пространстве по слуху |
| 17 | **«Мишка».**  А. Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок.  Б. Ходьба по массажной дорожке, босиком.  В.ходьба босиком по траве, песку, гравию | Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки |
| 18 | **«Xoп».**  Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу: «Хоп» – остановка, по сигналу: «Хоп-хоп» – поворот кругом | Развитие внимания,  быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы |
| 19 | **«Волны».**  Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке –  медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны;  при средней громкости – быстрая ходьба с сильными волнами,;при громкой – переход на бег | Концентрация внимания, дифференцирование громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, выразительность движений,  воображение |
| 20 | **«Та-та-та».**  Ходьба с «притоптыванием» в заданном ритме  и с соответствующим проговариванием звуков: та-та-та | Концентрация внимания, дифференцирование громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, выразительность движений,  воображение |
| 21 | **«Хромой заяц».**  Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой – по полу | Координация и  согласованность движений ног и туловища |
| 22 | **«По канату».**  А. Ходьба вдоль по канату, руки в стороны.  Б. Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны | Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной  осанки |
| 23 | **«Козлики».**  В парах – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку | Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на  ограниченной опоре |

**Коррекция бега.** В возрасте 7–11 лет у занимающихся при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон или отклонение назад туловища, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, вы- званные нарушениями координации движений. Вышеописанные ошибки могут быть обнаружены и в более старшем возрасте.

Специально-подготовительные упражнения лишь частично решают задачи координации двигательных нарушений в беге (табл. 3). Основной метод использования беговых упражнений – игровой, где занимающийся полнее реализует свои умения.

*Таблица 3*

Физические упражнения для коррекции бега

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1 | Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу | Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости |
| 2 | Бег на месте с высоким подниманием бедра  со сменой темпа (от минимального до максимально возможного) | Стимуляция дыхательной и сердечно- сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног |
| 3 | «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа | Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация  и ритм дыхания |
| 4 | Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки | Ориентирование в пространстве, равновесие, согласованность движений |
| 5 | Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору, обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п. | Прямолинейность движения, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной  и сердечно-сосудистой систем |
| 6 | Бег с подскоками | Ритм движений, соразмерность усилий |
| 7 | Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки | Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной  и сердечно-сосудистой систем |
| 8 | Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик) | Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества |
| 9 | Бег по ориентирам – линиям, обозначенным мелом, скакалками | Дифференцирование усилий и длины шага |
| 10 | «Пони».  Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка | Дифференцирование временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение |
| 11 | Бег медленный в чередовании с ходьбой (5–10 мин.) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с инструктором | Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы |
| 12 | «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей) | Ориентирование в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 13 | Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок)  и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу  «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 сек. | Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14 | Бег за обручем | Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцирование усилий |
| 15 | Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли) | Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий |
| 16 | По сигналу добежать до мяча, лежащего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта | Быстрота реакции, ловкость, ориентирование в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата |

**Коррекция прыжков.** Ошибками в прыжках в длину и высоту у лиц с отклонением в раз- витии являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, не- участие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят к ним стопу и вес мышцы ног. Например, на занятиях с детьми они выполняют самостоя- тельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостат- ки движения и развивая сохранные функции (табл. 4).

*Таблица 4*

Физические упражнения для коррекции прыжков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1 | Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90° | Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентирование в пространстве |
| 2 | Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10–15 м | Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног |
| 3 | Прыжки через скакалку – на двух ногах, на одной ноге, поочередно, на месте  и с продвижением вперед и назад | Согласованность и ритмичность движений, дифференцирование усилий, укрепление стопы, развитие выносливости |
| 4 | Прыжки «лягушка» со взмахом рук (5–6 прыжков подряд) | Координация движений рук, дифференцирование усилий, симметричность движения |
| 5 | Прыжок с места вперед – вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см  со взмахом рук | Дифференцирование направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества |
| 6 | Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа со взмахом рук | Дифференцирование расстояния и усилия, согласованность движения рук и ног, развитие силы разгибателей ног |
| 7 | Выпрыгивание вверх из глубокого приседа | Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног |
| 8 | Прыжки с зажатым между стопами мячом | Координация движений, точность кинестетических ощущений |
| 9 | Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40–50 см,  с последующим подпрыгиванием вверх | Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно- силовые качества |
| 10 | Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик) | Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества |
| 11 | Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок | Координация движений рук и ног, ритмичность движений |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12 | Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через  гимнастическую скамейку | Дифференцирование понятий  с предлогами «на», «с», «через» |
| 13 | Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с подскоками;  в) на двух ногах | Укрепление свода стопы, ритмичность  и соразмерность усилий, координация движений рук и ног |
| 14 | Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми  глазами, на каждый четвертый счет – поворот на 90° | Укрепление свода стопы, способность  воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля |

**Коррекция лазанья и перелезания.** Программой предусмотрено лазанье по гимнастичес- кой стенке и скамейке, перелезание через препятствия (табл. 5). Эти упражнения имеют приклад- ное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазанье и перелезание корригиру- ют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неа- декватность поведения в сложных двигательных ситуациях.

Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий ис- пользуются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

*Таблица 5*

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1 | Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой | Координация движений, соразмерность усилий |
| 2 | Перелезание через рейку лестницы-стремянки | Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентирование в пространстве |
| 3 | Лазанье по гимнастической скамейке  на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки | Согласованность движений рук и ног, дифференцирование усилий, быстрота перемещения |
| 4 | Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др. | Ориентирование в пространстве, координация всех звеньев тела |
| 5 | Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10° | Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия |
| 6 | Лазанье по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон | Согласованность движений, ориентирование в пространстве, дифференцирование усилий |
| 7 | Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше  и выше (вниз не смотреть) | Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентирование в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног |
| 8 | «Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображение |
| 9 | «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом | Преодоление боязни высоты, ориентирование в пространстве, двигательная память, профилактика нарушений осанки  и плоскостопия |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 | «Черепаха». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках | Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса |
| 11 | Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов) | Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентирование в пространстве |
| 12 | «Верблюд». Ползание и лазанье  по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо) | Равновесие, согласованность движений |
| 13 | «На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице | Ориентирование в пространстве, смелость, координация, дифференцирование пространства, профилактика плоскостопия |

**Коррекция моторики.** Это направление работы актуально для детей, однако уп- ражнения для коррекции нарушений мелкой моторики (табл. 6) можно использовать и для более старшего возраста (18 лет и старше). Коррекционная работа по развитию и совер- шенствованию мелкой моторики является одной из важнейших задач на каждом физкультурно- оздоровительном занятии (табл. 6). Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь: мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары – надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнасти- ческие палки, кубики, мячи-ежики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др.

*Таблица 6*

Физические упражнения для коррекции мелкой моторики рук

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| **С большими мячами (волейбольный, баскетбольный пляжный)** | | |
| 1 | а) перекатывание мяча партнеру напротив  в положении сидя; б) перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор  из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя; в) катание мяча вдоль гимнастической  скамейки | Дифференцировка усилия  и расстояния. Глазомер, координация  и точность движения, дифференцировка усилия  и направления движения. Точность направления и усилия |
| 2 | а) подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; б) подбрасывание мяча над собой  и ловля после того, как он ударился об пол | Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения |
| 3 | а) бросок мяча в стену и ловля его; б) то же, но ловля после отскока от пола; в) то же, но ловля после хлопка в ладони; г) то же, но ловля после вращения кругом, приседания | Координация движений рук. Зрительное дифференцирование направления движения, ручная ловкость, ориентирование  в пространстве, равновесие, распределение внимания |
| 4 | а) перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками  (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); б) то же, но ловля после отскока от пола;  в) то же, но после дополнительных движений: хлопок,  два хлопка, вращение кругом, приседание и др. | Пространственная ориентировка, дифференцирование усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | а) ведение мяча на месте правой, левой рукой; б) то же в ходьбе | Дифференцировка усилия  и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания |
| **С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)** | | |
| 6 | а) перебрасывание мяча из одной руки в другую; б) подбрасывание и ловля мяча перед собой двумя руками, ; в) подбрасывание мяча перед собой правой (левой) рукой и ловля двумя; г) подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой и наоборот, с постепенным увеличением высоты полета | Координация движений кисти, концентрация внимания. Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве |
| 7 | Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом | Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и  дополнительных движений во времени и  пространстве. Переключение внимания |
| 8 | а) удары мячом об пол и ловля его двумя руками; б) то же, но ловля правой (левой) рукой | Дифференцировка усилия, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентировка в пространстве |
| 9 | а) удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя;  б) тo же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, ниц коленом, поворот кругом | Дифференцировка усилия  и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность |
| 10 | а) круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках; б) поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой рукой; в) одновременное подбрасывание 2 мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол | Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач  (правой и левой) |
| 11 | а) поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя руками (мячи для настольного тенниса,  каучуковый, резиновый, теннисный); б) удары разными мячами о стену; в) подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую; г) подбрасывание и ловля правой рукой; д) подбрасывание и ловля левой рукой; е)  броски мяча в цель | Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ  на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение  внимания |
| 12 | Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4–6 м тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и фактуре, выполнить метание в цель | Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества |
| 13 | То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз | Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия  и пространства, способность зрения различать расстояние,  скоростно-силовые качества |
| **С набивным мячом (2 кг)** | | |
| 14 | Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево | Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление  «мышечного корсета» |
| 15 | 1ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 сек.; 2) ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 сек. | Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16 | 1) наклоны туловища вперед, вправо, влево  с удержанием мяча на груди; 2) то же, с удержанием мяча за головой | Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета» |
| 17 | Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 сек., опустить на пол справа (слева) | Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки |
| 18 | Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку | Способность контролировать положение тела и его звеньев  (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание  заданной позы |
| 19 | Из положения сидя ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках | Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики |
| 20 | 1) перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь; 2) перекатывание мяча толчком от себя двумя ногами | Способность регулировать силу мышечного напряжения,  дифференцирование пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие  силы разгибателей ног |
| 21 | Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2–3 м сбить кеглю | Точность усилия и пространственного дифференцирования, координация движений |
| 22 | Стойка на мяче, руки в стороны, за голову за спину, сохраняя правильную осанку | Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры |
| 23 | Сидя на полу, упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его вправо на 30, 60, 90 см и т. д.,  пока не закончится полный круг | Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса |

Действительно, универсальность упражнений с мячом и другими предметами состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей: глазомер, мышечное чувство, дифференцирование усилий и пространства, без кото- рых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение на- чинают обычно с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходят к малым. **Коррекция расслабления.** Наибольшее отставание в развитии координационных способнос-

тей наблюдается у лиц с нарушением зрения, которые во многом определяются умением расслаблять мышцы. Характерной особенностью у лиц с нарушением в развитии является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный то- нус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре и сопровождающихся эмоциональными переживания- ми, а также после вновь изучаемых сложных движений.

Средствами коррекции и развития способности к произвольному расслаблению мышц явля- ются специальные физические упражнения, снимающие напряженность и скованность движений, инициирующие легкость и непринужденность их выполнения (табл. 7). К методическим приемам относятся:

* маховые движения рук и ног, потряхивание конечностей;
* контрастное переключение от максимального напряжения к расслаблению отдельных групп мышц;
* ненапряженные ротационные движения рук;
* непринужденные наклоны и раскачивания туловища;
* постепенное и последовательное расслабление отдельных звеньев тела;
* расслабление мышц в фазах отдыха после выполнения упражнений, сочетающееся с ак- тивными дыхательными упражнениями;
* переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, включая элементы самомассажа;
* отвлекающие, раскрепощающие задания и игры, музыка и мимические упражнения.

Наилучшим средством коррекции и развития произвольного расслабления мышц являются специальные комплексы упражнений – «Стретчинг» (Приложение 1).

*Таблица 7*

Физические упражнения для коррекции расслабления

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1 | **«Плети».**  И. п. – стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника | Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти. |
| 2 | **«Покажи силу».**  И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч: 1 – руки в стороны;  2 – руки к плечам, кисти в кулак;  3–4 – максимально напрячь мышцы рук;  1–4 – расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук | Напряжение – расслабление мышц рук, переключение, образное мышление |
| 3 | **«Бабочка».**  Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки | Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движений, образное мышление |
| 4 | **«Вертолет».**  То же, но движения асимметричные: правая рука вверх – в сторону, левая – вниз – в сторону (со сменой положения) | Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление |
| 5 | **«Балерина».**  И. п. – основная стойка; 1–2 – встать на носки,  руки вверх – наружу, потянуться за руками; 3–4 – дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз | Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление |
| 6 | И. п. – стойка ноги врозь, набивной мяч (1–2 кг) в руках внизу; 1 – руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох; 2 – в и. п., выдох; 3 – наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; 4 – и. п., выдох. Темп медленный. После 5–6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки | Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение  на расслабление в фазе отдыха |
| 7 | И. п. – сидя или стоя. Сжимание –разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу – отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев | Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движений, расслабление |
| 8 | И. п. – «сидя по-турецки». Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрыть глаза, фиксировать позу 20 сек.  Во время отдыха (20–30 сек.) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться | Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9 | И. п. – лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 сек. (отсчитать 10 сек. мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание | Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание |
| 10 | **«Велосипед».**  Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить  «педалирование» в течение 20 сек., опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени | Развитие силы мышц ног  и брюшного пресса, расслабление мышц ног  с элементами самомассажа |
| 11 | И. п. – основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно,  за счет инерции),  расслабление – «бросить» руки | Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук,  регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы |
| 12 | Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе –  30 сек., прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе – 30 сек., повторить 3–4 раза | Активизация дыхательной  и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук  и ног, умение выполнять  «сильные» и «расслабленные» прыжки, переключение  и дифференцировка темпа |
| 13 | Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой» | Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий  и темпа движений |
| 14 | **«Скалолазы».**  Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз  с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы – сесть на пол | Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела |
| 15 | **«Лодочка».**  Из положения лежа на животе, руки за голову – поднять голову, грудь, ноги, Зафиксировать позу на 5 сек., расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги  в коленных суставах, «поболтать» ногами | Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета, расслабление мышц туловища и ног |
| 16 | Стоя у опоры – расслабленные махи ног вперед и назад | Регулирование произвольного расслабления, гибкость |
| 17 | Сидя, руки расслаблены – 1–4 круговых движения головой вправо; 5–8 круговых движений головой влево | Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата |

**Профилактика и коррекция плоскостопия.** Под плоскостопием понимают деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением ее сводов.

Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляе- мость (рис. 1).



*Рис. 1. Форма стопы: 1. Полая. 2. Нормальная. 3. Уплощенная. 4. Плоская*

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, под- держивающих свод стопы. Различают плоскостопие врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое и самое распространенное – статическое.

Формирование стопы и формирование осанки – единый взаимосвязанный процесс, обус- ловленный общими причинами и требующий к себе пристального внимания. Основой профилак- тики и коррекции нарушений являются физические упражнения, требующие ежедневного сис- тематического применения. Эффективность коррекционных упражнений повышается, если они сочетаются с рациональной общей двигательной активностью, гигиеническими мероприятиями, массажем и закаливанием.

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

**Коррекция дыхания.** Для детей с нарушением зрения характерно неритмичное поверхнос- тное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Нарушения и сбои в дыхании препятствуют нормальному насыщению крови кислородом, что от- рицательно сказывается на мышечной деятельности, работоспособности, возможности эффектив- но выполнить то или иное упражнение.

Овладеть правильным (целесообразным) дыханием означает уметь использовать благопри- ятные условия для вдоха и выдоха при выполнении физических упражнений, а также самостоя- тельно регулировать согласование ритма дыхания с ритмом движения.

Формировать правильное дыхание у занимающихся нужно с первых занятий. Правильным полноценным считается диафрагмально-грудное дыхание, когда в нем участвуют грудная клетка и диафрагма. Занимающиеся должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продол- жительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Особенно хорошо дыхание развивают бег, плавание, катание на лыжах. В домашних условиях дыхание развивают с помощью уже описанных выше упражнений, дополняя их элементами закаливания. Дыхательные упражнения с детьми лучше выполнять в игровой форме, а взрослым делать упражнения, сопро- вождающиеся звукопроизношением или шумным выдохом (табл. 8).

*Таблица 8*

Упражнения для коррекции дыхания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1 | Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая – на животе – глубокое медленное дыхание через нос | Понимание механизма полного дыхания: правая рука контролирует грудное дыхание  (грудь поднимается), левая – брюшное  (поднимается живот) |
| 2 | Лежа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос | Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление |
| 3 | Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох | Увеличение глубины полного дыхания в статической позе |
| 4 | То же, с заданным ритмом дыхания: вдох  на 3 счета, выдох на 4 («сдунули одуванчик») | Усвоение ритма полного дыхания |
| 5 | Стоя, руки на поясе – глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу») | Увеличение глубины диафрагмального дыхания,  образное мышление |
| 6 | Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой – глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко») | Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление |
| 7 | Лежа на спине, поднимание рук вверх – вдох, опускание – выдох | Усиление глубины вдоха в сочетании с движением |
| 8 | Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, – глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой | Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха |
| 9 | Сидя на стуле, развести руки в стороны – глубокий вдох, на выдохе – наклон вперед, доставая руками носки ног | Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох |
| 10 | Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях | Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счета) |
| 11 | «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок, глубокий вдох – поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у-у-ух» | Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры |
| 12 | «Лягушка». Прыжки на двух, продвигаясь вперед со взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время  прыжка – сильный выдох с произнесением звуков «ква» | Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры |
| 13 | Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох;  на 4 шага – вдох, на 4 шага – выдох; на 2 шага – вдох, на 3 шага – выдох; на 3 шага – вдох, на 5 шагов – выдох  и др. | Акцентирование внимания  на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением |
| 14 | Бег с акцентированным вниманием на дыхание:  а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания,  – постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом – полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага – постепенный вдох,  на 4 шага – постепенный выдох; в) на 2 шага – вдох,  4 шага – выдох. | Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе |
| 15 | Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т. п. | Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16 | Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пресеченной  местности с регулированием частоты и глубины дыхания | То же |
| 17 | То же, при передвижении на лыжах, коньках,  в подвижных и спортивных играх | То же |

Существуют различные системы дыхательной гимнастики Толкачева, Стрельниковой, Бу- тейко, Цигун, которые могут применяться на оздоровительных занятиях, но использовать нужно ту, которая принесет набольший эффект данному занимающемуся (Приложение 1).

**Профилактика прогрессирования нарушений зрения.** Установлено, что для сохранения зрения существенное значение имеют гигиенические условия проведения занятий, в частности, рациональная и достаточная освещенность, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, которые создают условия комфорта для за- нятий, снижают утомление глаз. Инструктор должен обязательно знать состояние зрения своих занимающихся, если это дети, то контролировать, чтобы они использовали назначенные очки во время занятий, не надевали чужих очков, не носили неисправных.

Если занимающийся, особенно ребенок, начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, его необходимо обследовать у врача. Уче- ными офтальмологами МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца и специалистами Федерально- го центра АФК и спортивной медицины разработаны специальные физические упражнения для мышц глаза. Они предназначены для профилактики появления и прогрессирования нарушений зрения.

*Таблица 9*

Упражнения для профилактики зрения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение | Коррекционная направленность |
| 1 | И. п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., а затем открыть на 3–5 сек. Повторить 6–8 раз | Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение  кровообращения в них |
| 2 | И. п. – сидя. Смотреть прямо перед собой 2–3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25– 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть  на него 3–5 сек., опустить руку. Повторить 10–12 раз | Снижение утомления, облегчение работы на близком расстоянии |
| 3 | И. п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 мин  с перерывами | Улучшение кровообращения |
| 4 | И. п. – сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть  на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6–8 раз | Облегчение зрительной работы на близком расстоянии |
| 5 | И. п. – сидя. Закрыть веки, массировать их  с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин | Расслабление мышц глаз, улучшение кровообращения |
| 6 | И. п. – стоя. Поставить палец правой руки  по средней линии лица на расстоянии 25–30 см  от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3–5 сек.; прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 сек., поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3–5 сек.;прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3–5 сек.,  убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальцев  3–5 сек. Повторить 5–6 раз | Укрепление мышц глаз (бинокулярное зрение) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 | И. п. – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить  за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой  руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10–12 раз | Укрепление мышц глаза, совершенствование их координации |
| 8 | И. п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1–2 сек. снять пальцы с  век. Повторить 3–4 раза | Расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения и  циркуляции внутриглазной жидкости |
| 9 | И. п. – сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий – на середине верхнего края орбиты и четвертый – у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление.  Повторить 8–12 раз | Укрепление глазных мышц, улучшение кровообращения, снижение утомления, улучшение циркуляции внутриглазной жидкости |
| 10 | И. п. – сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг.  Повторить 8–10 раз | Улучшение кровообращения, работоспособности глазных мышц |
| 11 | И. п. – сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна.  Повторить 8–12 раз | Улучшение работоспособности цилиарной мышцы |
| 12 | И. п. – сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в обратном направлении.  Повторить 4–6 раз | Улучшение работоспособности цилиарной мышцы |
| 13 | И. п. – стоя. Встать на расстоянии 30–35 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикреплена круглая метка диаметром 3–5 мм.  Вдали на линии взора, проходящей через метку, намечается предмет для фиксации зрения. Взгляд поочередно переводится с метки на дальний предмет в течение трех минут. Упражнение проводится  два раза в день в течение 2–3 недель | Нормализация аккомодационной способности, снижение утомления глаз |

В каждом занятии используются от 3 до 5 упражнений. Противопоказаны упражнения, вызывающие сильное натуживание (силовые упражнения), сотрясения (прыжок в глубину), ушибы глаз.

**Занятия ритмической гимнастикой.** Ритмическая гимнастика – это гимнастика с оздоро- вительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку преиму- щественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями. Само название это- го вида двигательной активности указывает на ритмический характер движений, а они отражают естественную потребность ребенка. Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается внимание, они учатся сосредоточиваться в каждый момент времени на том, что им рассказывают и демонстрируют. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать поспешно. Каждый ребенок на виду, и каждое его неверное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Так формируется способность к устойчивому вниманию и собранность, являющи- еся важными предпосылками успешной учебной деятельности.

Результатом занятий ритмической гимнастикой является формирование строгой внутрен- ней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. Ритмическая гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает су- щественное влияние на общее развитие.

В таблице 10 приводится примерная схема составления комплексов ритмической гимнасти- ки для занимающихся до 18 лет. В этом примере подробно даны части комплекса, серии, цепочки различных упражнений и количество упражнений в каждой из них. Если придерживаться данной схемы, то можно составить комплекс ритмической гимнастики (таблицы 10, 11).

*Таблица 10*

Схема составления комплекса ритмической гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части комплекса | Длительность  (мин) | Количество  упражнений | Преимущественная направленность  упражнений |
| Подготовительная | 4 | 6 | 1. На осанку 2. Типа ходьбы на месте 3. Танцевальные шаги 4–6. Общего воздействия |
| Основная часть. 1 серия  (в исходном  положении стоя) | 6 | 9 | 1. Для мышц шеи  2–3. Для рук и плечевого пояса 4–6. Для туловища  7–9. Для ног |
| 2 серия  (пиковая нагрузка) | 2 | 9? | Разнообразные виды бега и прыжков |
| 3 серия (упражнения из и. п. сидя и лежа) | 6 | 9 | 1. Руки 2. Туловище 3. Таз 4. Брюшной пресс 5. Ноги 6. Общее воздействие 7. Брюшной пресс 8. Ноги 9. Общее воздействие |
| Заключительная часть | 2 | 3 | 1. Гибкость 2. Расслабление 3. Дыхательные |
| Всего | 20 | 36 | – |

*Таблица 11*

Темпы, используемые в ритмической гимнастике

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темп музыки | Количество  акцентов в минуту | Характер упражнений |
| Медленный | 40–60 | Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны  руками, туловищем, упражнение на равновесие |
| Умеренный | 60–90 | Упражнения на растягивание, для мышц шеи, элементы  психорегулирующей гимнастики, упражнения гимнастики йогов |
| Средний | 90–120 | Упражнения спортивно-гимнастического стиля (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы джазового танца, для рук, плечевого  пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцев, шаги |
| Быстрый | 120–140 | Бег, прыжки, махи, танцевальные движения |
| Очень быстрый | 140–180 | Бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла |

В возрасте 7–11 лет, когда начинает формироваться самооценка ребенка, в групповой форме занятий детей привлекает возможность проявления их индивидуальных способностей. В этом воз- расте происходит интенсивное развитие нравственных качеств, расширяется эмоциональный опыт ребенка, и в связи с этим групповая форма занятий очень ценна (табл. 12).

*Таблица 12*

Комплекс № 1 для детей с нарушением зрения 7–10 лет.

*Музыка И. Ефремова, «Ни кола, ни двора» (Грампластинка «В мире много сказок»)*

|  |  |
| --- | --- |
| «Чебурашка» | И. п. – о. с.  1–3 – три шага на месте или с продвижением;  4 – притоп с полу наклоном в сторону притопывающей ноги, руки к ушам, локти вниз, ладони вперед;  5–8 – то же, но с другой ноги |
| «Матрешка» | И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе;  1–4 – два раза подняться и опуститься на носках;  5–7 – два наклона головы вправо, указательный палец правой руки к правой щеке; 8 – и. п.  9–16 – то же в другую сторону |
| «Насос» | И. п. – о. с.;  1 – полу присед, руки вверх; 2 – и. п.;  3 – наклон вперед, руки назад; 4 – и. п.  Повторить 8 раз |

*Таблица 13*

Комплекс № 2 для занимающихся 7–11 лет.

*Музыка И. Ефремова, «Песенка друзей» (Грампластинка «В мире много сказок»)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | «Деревце» | И. п. – руки на пояс; 1 – полуприсед с наклоном вправо, хлопок ладонями справа; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но влево; 5–6 – тройной притоп правой;  7–8 – то же, но левой ногой |
| 2 | «Кукла» | И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1–6 – шесть пружинящих приседаний  с небольшими подскоками; 7–8 – и. п.; 9–10 – полуприсед на левой, правая вперед на пятку, полунаклон вправо; 11–12 – и. п.; 13–16 – то же, что и на счет 9–12, но в другую сторону |
| 3 | «Петушок» | И. п. – стойка ноги врозь; 1–2 – поднимая руки в стороны, 2 хлопка по бедрам;  3 – полповорота вправо, правая нога на пятке, носок: на себя, прогнуться, правая кисть на голове, ладонь влево, пальцы врозь кверху («гребень»), левая рука  за спиной ниже пояса, пальцы врозь назад («хвост»); 4 – и. п.; 5–6 – то же, что и на счет 1–2; 7–8 – то же, что и на счет 3–4, но влево |
| 4 | «Мишка» | И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх; 1 – полу- присед на левой, мах правой  в сторону, наклон вперед, руки вперед ладонями вперед; 2– и. п.; 3–4 – то же, что и на счет 1–2; 5 – полуприсед, прогнуться, руки в стороны, предплечьем вверх, ладони вперед, пальцы врозь |
| 5 | «Олень» | И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх; 1 – полу- присед на левой, мах правой  в сторону, наклон вперед, руки вперед ладонями вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же, что и на счет 1–2; 5 – полуприсед, прогнуться, руки в стороны, предплечьем вверх, ладони вперед, пальцы врозь |
| 6 | «Сударушка» | И. п. – стойка ноги врозь; 1 – наклон назад, руки на пояс;2 – выпрямиться, руки вверх ладонями вперед; 3 – полуприсед, руки скрестно над головой; 4 – то же, что и на счет 2 |
| 7 | «Буратино» | И. п. – руки на пояс; 1 – полуприсед с наклоном вправо, хлопок ладонями справа; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но влево; 5–6 – тройной притоп правой;  7–8 – то же, но левой ногой |
| 8 | «Цапля» | И. п. – о. с.; 1 – правую ногу согнуть вперед (повыше), 2 – наклон вперед;  3 – правую ногу и туловище выпрямить. 4 – и. п.; 5–8 – то же, но левой ногой |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9 | «Мяч» | И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1–6 – шесть пружинящих приседаний  с небольшими подскоками; 7–8 – и. п.; 9–10 – полуприсед на левой, правая вперед на пятку, полунаклон вправо; 11–12 – и. п.; 13–16 – то же, что и на счет 9–12,  но в другую сторону. |
| 10 | Бармалей» | И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх; 1 – полуприсед на левой, мах правой  в сторону, наклон вперед, руки вперед ладонями вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же, что и на счет 1–2; 5 – полуприсед, прогнуться, руки в стороны, предплечьем вверх, ладони вперед, пальцы врозь; 6 – и. п.; 7–8 – то же, что и на счет 5–6; 9–16 – то же, что и на счет 1–8, но другой ногой |
| 11 | «Зайчики» | 1–4 – четыре прыжка на двух ногах вправо, руки согнуты, прижаты к груди, ладони книзу; 5–8 – то же, но с продвижением влево |
| 12 | Ходьба по  «ступенькам» | И. п. – о. с. – руки на поясе, 1–8 – ходьба с высоким подниманием бедра |

**Подвижные игры для слепых и слабовидящих.** Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития слепых и слабовидящих детей. Слепой ребенок любит играть и совершенно так же, как и зрячий, может играть почти в любую игру, только слепого нужно – на- учить играть, помочь ему овладеть игрой.

Игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям слепого ребенка. Важ- ным условием организации игр со слепыми и слабовидящими детьми является четкое взаимодейс- твие занимающихся с инструктором. Инструктору необходимо знать содержание каждой игры и степень ее влияния на функциональное состояние организма занимающегося. При этом следует учитывать и специфические отклонения в физическом развитии слепого ребенка.

Поэтому для организации игровой деятельности необходимо учитывать состояние остроты зрения ребенка, его предыдущий опыт, особенности осязательно-слухового восприятия, наличие остаточного зрения, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные воз- можности ребенка, место и время проведения игры, интересы всех играющих детей, а иногда и их настроение. Если есть необходимость увлечь детей, заинтересовать их игрой, выбирается увлека- тельная, знакомая детям игра, в которой все они могут принять активное участие. И наоборот, если дети чрезмерно возбуждены, игра должна быть более спокойной (Приложение1).

**Общие требования к проведению подвижных игр.** Выбирая инвентарь для игры, взрос- лый должен: для слепых – использовать озвученную атрибутику (озвученный мяч, свисток, бубен, колокольчик, метроном, погремушки и др.); для детей с остаточным зрением и слабовидящих – по- добрать яркий и красочный инвентарь, учитывая контрастность предметов (как правило, исполь- зуются красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета).

При использовании мяча в игре со слепыми детьми рекомендуется мяч подбирать очень ровный (круглый), при этом он должен быть несколько тяжелее волейбольного. Тяжелый мяч лучше ощущается слепыми, и они скорее овладевают игрой с ним. Можно пользоваться и волей- больным мячом, предварительно проложив между камерой и покрышкой утяжеляющий материал. Выбор цвета мяча зависит от освещения. Если во дворе или в помещении не слишком светло, необ- ходимо пользоваться мячом светлых тонов, если же освещение сильное, рекомендуется выбирать более темный мяч. Желательно использовать озвученный мяч, который дает возможность слепому ребенку не только свободно играть с мячом, точно бросать, легко ловить, но и самостоятельно на- ходить его. Весь используемый инвентарь должен быть безопасным!

Большое внимание уделяется выбору и подготовке места, где будет проводиться игра. Не- обходимо убедиться в безопасности игровой площадки, определить ее размеры, установить огра- ничительные ориентиры (канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки, линия из гравия или травяного покрова, асфальтированная дорожка, резиновые коврики, шнур, натянутый по периметру площадки, и другие рельефные, осязательные обозначения). Такое оборудование игрового пространства дает возможность играющим определять границы площадки, легко ориен- тироваться на ней, что помогает им избавиться от страха перед препятствиями. На площадке не должно быть пней, ям, кустарника, поверхность площадки должна быть однородной, так как даже

незначительные неровности почвы являются ощутимой помехой для слепого ребенка. Для сла- бовидящих ориентировочные линии можно обозначить цветными мелками или полосками яркой ткани. С размерами игровой площадки и со всеми возможными ориентирами (осязательными, слу- ховыми) играющих необходимо ознакомить заранее, следует дать им самостоятельно походить, по- бегать, ощупать руками все предметы и инвентарь для безбоязненного передвижения по площадке.

Ведущий тем или иным сигналом (например, два длинных свистка означают прекращение игры) должен ориентировать играющих, задавать нужное направление и предупреждать об опас- ности. Звук используется как условный сигнал, заменяющий зрительное восприятие. Звук лучше всего улавливается ребенком, если его источник установлен на уровне лица.

В связи с тем, что слепой ребенок воспринимает всю игру на слух, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха и нервной системы, что вызывает общее переутомление. Поэтому большое внимание уделяется дозировке физической нагрузки при играх. Эти меры безопасности дают возможность легко вводить ребенка в игру, помогают ему избавиться от комплекса неполно- ценности, обеспечивают самореализацию и раскрытие творческого потенциала ребенка, создают положительный эмоциональный фон.

Проведение совместных подвижных игр слепых и слабовидящих, детей с другой нозо- логией и детей без патологии представляется на первый взгляд затруднительным. Однако су- ществуют варианты проведения и таких подвижных игр. Они нестандартны, поэтому в каждом отдельном случае приходится искать новые приемы, вносить в правила игры небольшие изме- нения, адаптируя игру для существующей группы. Например, если игра ведется парами, то их можно составить так: зрячий – незрячий; незрячий – слабовидящий; мама – незрячий ребенок и т. д. Вместо простого можно использовать озвученный мяч, научить незрячих пользоваться осязательными и звуковыми ориентирами. В ряде игр нужно ограничивать поле деятельности зрячих игроков и игроков с остатками зрения, предварительно объявив об этом всем играющим. Если незрячих игроков равномерно распределить по командам, то команды уравновешиваются по общему состоянию зрения.

В играх-догонялках слабовидящие ловят только слабовидящих, слепые же ловят всех, а в играх «Жмурки», «Ночной часовой» следует завязывать глаза только зрячим детям. Нельзя допускать, чтобы дети с остатком зрения или зрячие применяли в игре обманные действия, это обижает незрячих детей, и у них может появиться чувство недоверия к окружающим. Так как во время игр незрячие ориентируются на звук, на площадке необходимо соблюдать полную тиши- ну. Перед игрой с бегом желательно, чтобы дети сначала показывали рукой направление, куда они собираются бежать. Необходимо научить незрячих детей бегу за лидером, ориентируясь при этом на звук шагов бегущего впереди. Ведущий всегда должен находиться там, куда бегут играю- щие, являясь для них ориентиром. Некоторые дети страдают светобоязнью, таких детей следует поставить так, чтобы солнце не светило им в глаза. Не следует забывать и о том, что поднятие тяжести способствует увеличению внутриглазного давления, а при кратковременном беге макси- мальной интенсивности продолжительностью 5 секунд наблюдается снижение внутриглазного давления. Эти данные следует учитывать при определении физической нагрузки для детей, стра- дающих глаукомой.

При проведении игр на местности с активным использованием слуха («Чем играем?», «Уз- най по голосу» и др.) необходимо учитывать силу и направление ветра. Ветер способен отнести звуки в другую сторону, отчего игроки могут сбиться с пути. В процессе игры (эстафеты) взрослый ведет постоянное наблюдение за самочувствием детей. Чтобы избежать переутомления, ведущему необходимо знать основные данные о физическом и психическом развитии каждого ребенка.

**Подготовка и проведение игры.** Перед проведением игры необходимо заранее заготовить инвентарь и оборудование. Инвентарь должен быть красочным, ярким. При организации и прове- дении игр необходимо использовать различные педагогические методы: групповой и индивиду- альный.

Перед проведением игры инструктор должен объяснить детям содержание игры, ее прави- ла. При проведении подвижной игры инструктор должен находиться в таком месте, чтобы суметь

вовремя прийти на помощь играющим, видеть весь процесс игры. Проводить игру следует так, чтобы дети самостоятельно продолжали играть, находя удовольствие и удовлетворение в выпол- нении двигательных действий и правил. При проведении игры необходимо следить за ходом игры, видеть всех играющих. Вовремя использовать метод стимулирования, остановить нарушившего правила игры. После окончания игры необходимо дать анализ игры и похвалить победителя.

Величина нагрузки зависит от направленности, характера, эмоциональности игры. Величи- ну индивидуального воздействия подвижной игры можно определить по частоте сердечных сокра- щений (ЧСС), а регулировать нагрузку – временем игры.

При организации и проведении занятий с незрячими и слабовидящими детьми противопо- казаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения, связанные с сотрясением тела и наклонным положением головы.

#### *Подвижные игры для детей от 3 до 7 лет:*

**«Узнай фигуру».** Цель: развитие тактильной чувствительности, обучение навыкам узнавания формы и названия геометрических фигур. Игра проводится вдвоем: взрослый и занимающийся.

Инвентарь: плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т. п.) двух размеров (диаметром 25–30 и 3–4 сантиметра ).

Инструкция. Большие фигуры выкладываются на полу, маленькие выдаются по одной в руки ребенку или надеваются ему на запястье в виде часиков. Сначала ребенок рассматривает и ощупывает маленькую фигуру на руке, затем идет искать такую же большую фигуру среди лежа- щих на полу. Найдя нужную, встает на нее и произносит название фигуры. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не найдет все фигуры.

Методические указания. Фигуры вырезаются из картона или коврового покрытия с шерохо- ватой поверхностью. «Часики» вырезаются из картона, в них проделываются два отверстия, через которые продевается резинка-браслет. В игре могут принимать участие и здоровые дети, в таком случае им завязывают глаза. Игра проводится на время: кто соберет больше фигур и правильно их назовет. Могут быть предложены и варианты усложнения.

**«Найди мячик».** Цель: развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи. Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.

Инвентарь: озвученный мяч (с бубенчиком внутри).

Инструкция. Ведущий прячет мяч или прячется вместе с мячом. После того как мячик спря- тан, ребенок отправляется на его поиски.

Методические указания. Мяч может быть фабричного производства со вшитым внутрь бу- бенчиком либо изготовлен своими руками из ткани и бубенчика. Пока мячик прячут, ребенок стоит, закрыв уши, чтобы не слышать звука мяча и шагов ведущего, потом ведущий открывает ребенку уши. Игра проводится до четырех раз: при локализации звука справа, слева, спереди и сзади. Во время поисков у ребенка на пути не должно быть препятствий.

**«Паровозик».** Цель: развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметом, освоение симметричных и асимметричных движений. Игра проводится с группой де- тей из 5–6 человек.

Инвентарь: две гимнастические палки или гладкие рейки.

Инструкция. Все участники выстраиваются в колонну, хватом сверху берут рейки в правую и левую руки. Впереди и/или сзади встает ведущий. По команде начинаются синхронные движе- ния руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений дети ими- тируют звук паровоза «чух-чух-чух».

Методические указания. Игра может проводиться в положении сидя на гимнастической ска- мейке. Если игра проводится в положении стоя, продвигаться следует вперед или назад. Смена движений происходит по команде ведущего.

**«Попади в мишень».** Цель: развитие слуховой памяти и меткости. Игра проводится с груп- пой из четырех и более детей.

Инвентарь: мишень, издающая при попадании характерный звук, корзина с мячами.

Инструкция. Дети выстраиваются в колонну. На линии старта стоит корзина с мячами не- большого размера. Перед броском каждого игрока водящий издает кратковременные звуковые сиг- налы мишенью (или постукиванием рядом с ней). Затем ребенок бросает мяч в цель по памяти. При попадании в цель раздается звук, а ребенок получает один балл. Если бросок был неудачным, следует подвести ребенка к самой мишени и дать потрогать ее. После этого право броска перехо- дит к следующему игроку. Побеждает тот, кто быстрее всех наберет 5 баллов.

Методические указания. Мишень можно изготовить, выпилив круг из куска фанеры и прикре- пив бубен с тыльной стороны при помощи гвоздя или других подручных материалов (липкой ленты, пластыря). Высота, на которой помещается мишень, должна соответствовать уровню глаз ребенка.

**«Догони меня».** Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве на движущийся звук. Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.

Инвентарь: площадка без препятствий размером 5x5 метров, колокольчик.

Инструкция. Взрослый берет на себя роль ведущего. С помощью колокольчика, озвученно- го мяча или бубна он издает постоянный звук и убегает от ребенка, а тот в свою очередь догоняет ведущего, ориентируясь на звук.

Методические указания. Темп игры медленный, ведущий скорее уходит, чем убегает от ре- бенка. Можно помогать ребенку указаниями, например, «немного правее, левее» и т. д.

**«Горячий мяч».** Цель: развитие внимания, быстроты, двигательной реакции и ловкости рук. Игра проводится с группой детей (около 8 человек) как с патологией зрения, так и без зритель- ных нарушений.

Инвентарь: озвученный мяч.

Инструкция. Дети встают в круг на расстоянии 10 сантиметров друг от друга. Озвученный мяч находится в руках одного из игроков. По команде ведущего мяч с максимальной скоростью передается из рук в руки.

Методические указания. Если в игре принимают участие слабовидящие или здоровые дети, при построении игроков в круг незрячего ребенка следует поставить рядом со слабовидящим или здоровым, объяснив им, что незрячему участнику игры мяч нужно давать прямо в руки. Незрячему ребенку необходимо объяснять, как держать руки наготове (ладонями вверх, мизинцы касаются друг друга, ладони раскрыты, локти прижаты к туловищу). Уронивший мяч выбывает из игры. Игра длится до тех пор, пока не останутся двое, которые и становятся победителями.

#### *Подвижные игры для детей от 7 до 11 лет:*

**«Чем играем?».** Цель: развитие слухового восприятия, умения различать звуки. В игре участвуют от 4 до 8 человек.

Инвентарь: предметы, издающие различные звуки: колокольчик, бубен, метроном, погре- мушка, свисток, деревянные или металлические ложки, озвученные мячи, другие озвученные иг- рушки, бумага и т. д.

Инструкция. Игра проводится на поляне или игровой площадке. Из числа играющих вы- бирают водящего, который становится спиной к игрокам на расстоянии 2–3 метров. Несколько игроков (3–4) по сигналу водящего подходят к нему поближе и со словами «Чем играем?» начина- ют производить звуки (звенеть колокольчиком, шелестеть бумагой, бить в бубен и т. д.). Водящий должен определить, каким предметом издается звук (колокольчиком, бумагой, бубном). Если он угадал верно, то может перейти в группу играющих, а игроки выбирают нового водящего. Если же нет, то он продолжает водить до тех пор, пока не даст верный ответ. Если водящий не может опре- делить, чем вызван звук с трех попыток, играющие меняют предметы до тех пор, пока водящий не определит правильно.

Методические указания. Водящие с остатком зрения или нормально видящие должны за- крыть глаза. Звуки необходимо периодически менять, включая новые предметы. Начинать следует с самых простых звуков, хорошо знакомых игрокам, а заканчивать более сложными по силе и ха- рактеру. С незнакомым звуком играющих необходимо ознакомить предварительно.

**«Узнай по голосу».** Цель: развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве. Коли- чество игроков – 5.

Инструкция. Игра проводится в спортзале или на игровой площадке. Все играющие, взяв- шись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают дви- гаться по кругу вправо (влево), приговаривая:

*Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты загадку отгадай,*

*Кто назвал тебя, узнай.*

С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени измененным голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

*Вариант: водящий должен узнать голос своей мамы.*

Методические указания. Во время игры следует соблюдать полную тишину. Водящий с ос- татком зрения или нормально видящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

**Игры с мячом «Догоняй мяч».** Цель: развитие внимания, точности и согласованности дви- жений. Количество игроков – 4–6.

Инвентарь: два озвученных мяча.

Инструкция. Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3–4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водяще- го играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

Методические указания. Мячи можно только передавать, но не бросать. Количество мячей можно увеличивать. Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.

**«Удочка».** Цель: развитие слуха, ловкости, быстроты реакции. Количество игроков мини- мум 3–5 человек.

Инвентарь: веревка, на конце которой прикреплен мешочек с песком, металлическая цепоч- ка (для озвучивания) или озвученный мяч среднего размера – «удочка».

Инструкция. Все играющие – «рыбы» – выстраиваются в круг, ведущий – «рыбак» – ста- новится в центре круга с веревкой в руках. Он крутит веревку так, чтобы мешочек проходил под ногами стоящих в кругу; играющие, стараясь не задеть «удочку», подпрыгивают, когда она прибли- жается к их ногам, ориентируясь на звук. Задевшие «удочку» получают штрафное очко. Выигрыва- ют те игроки, которые не «попадутся на удочку».

Методические указания. Веревку следует брать такой длины, чтобы цепочка проходила не точно под ногами игроков, а за ними, не ударяя по ногам. Начало игры нужно обозначить словами:

«Приготовились... Начали!». Необходимо следить, чтобы играющие прыгали на носках, тихо и не слишком высоко. Время от времени следует менять направление движения веревки, тем самым создавая паузу для отдыха.

**Игры с бегом «Догони колокольчик».** Цель: развитие быстроты, ловкости, умения ориен- тироваться в пространстве. Количество игроков – 4–10. Инвентарь: колокольчик.

Инструкция. Площадку для игры следует обозначить осязательными ориентирами. Из чис- ла играющих выбирают две пары водящих. Одному из игроков дают в руки колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а те стараются окружить его, сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих. Игрок с колокольчиком в момент опасности имеет право передать (но не бросить) колокольчик кому-либо из участников игры. Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих. Колокольчик вручают наиболее ловкому игроку, и игра продолжается.

*Вариант (игра для слабовидящих и зрячих): вместо колокольчика используется колпак на голову. Ловить можно только того, у кого колпак па голове. Такая игра будет называться «Бере- гись, Буратино!».*

Методические указания. Пары следует комплектовать так: незрячий – ребенок с остатком зрения; зрячий – незрячий. Играющим нельзя выходить за пределы площадки. Всем играющим

на площадке можно надеть озвученные браслеты (с колокольчиками и т. п.). Если водящие пары разомкнут руки, убегающий игрок считается непойманным.

**«Золотая рыбка».** Цель: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в про- странстве. Количество игроков – 4–8.

Инвентарь: два браслета или другие звучащие предметы.

Инструкция. Игровую площадку следует обозначить осязательными ориентирами. Назна- чается водящий – «рыбак» (он надевает на руку браслет). «Рыбак» начинает ловить «рыб». Пер- вая пойманная «рыбка» присоединяется к «рыбаку», взяв его за руку. Образуется «невод», и они продолжают ловить «рыб» уже вдвоем. Если «рыбакам» удается догнать «рыбку» и схватить ее свободными руками так, чтобы она оказалась в неводе, «рыбка» считается пойманной. Каждый пойманный игрок присоединяется к «неводу». Последний пойманный игрок – «золотая рыбка».

Методические указания. Нельзя ловить «разорванным неводом», то есть расцеплять руки.

«Рыбаки» не должны хватать «рыбок» за руки или за одежду. «Рыбки», спасаясь от «рыбаков», могут обегать «невод» или подлезать под руки «рыбаков». Разорвавший «невод» считается пой- манным. Наиболее сильные игроки стоят в неводе крайними (с браслетом на руке), более слабых игроков следует ставить в середине невода. Игра характеризуется большой интенсивностью, поэ- тому непродолжительна.

#### *Игры на развитие сенсорных систем:*

**«На ощупь».** Цель: развитие мелкой моторики рук, осязания, тактильной чувствительнос- ти. Количество игроков не менее 5 человек.

Инвентарь: мешок из плотной ткани, 8–10 небольших предметов разной формы. Инструкция. В темный мешок из ткани складывается 8–10 небольших предметов: ножни-

цы, авторучка, пробка от бутылки, наперсток, катушка ниток, ложка, теннисный шарик и т. п. Ребе- нок должен на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нем лежит. Выигрывает тот, кто за 20–30 секунд определит больше предметов.

Методические указания. Ткань мешка не должна быть слишком грубой или слишком тон- кой. Игроков следует заранее ознакомить с предметами, помещенными в мешок.

**«Лучший нос».** Цель: развитие обоняния. Количество игроков может быть любым. Инвентарь: несколько одинаковых пакетиков с разными пахучими веществами: апельсино-

выми корками, кусочками яблока, чесноком, сыром, перцем, луком (очищенным), кусочком лимона и т. п.

Инструкция. Нужно предложить детям обнюхивать один пакет за другим на небольшом расстоянии. Кто даст больше правильных ответов, тот и победил.

Методические указания. Игру можно повторять 2–3 раза.

**«Рука все помнит».** Цель: развитие сенсорной памяти. Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Ведущий раскладывает на столе 8–10 различных предметов, которые детям нужно запомнить за 20–30 секунд. Затем одному из играющих завязывают глаза, ведущий называет два предмета и предлагает игроку поменять их местами, запомнив новое место их расположения. При этом игрок должен безошибочно положить руки на те предметы, которые называет ведущий. При первой же ошибке он выбывает из игры. Если игрок справился с заданием, ему предлагают поменять местами следующие два предмета и т. д. Победит тот, кто переложит большее количество предметов.

Методические указания. Это игра только для слабовидящих и для детей без патологии зрения.

Особенности методики проведения оздоровительной аэробики с взрослыми. Оздорови- тельные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание занятий в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого занятия составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Выбор упражнений для конкретного занятия зависит в первую очередь от возраста и уров- ня подготовленности занимающихся. В аэробике различают упражнения, выполняемые с низкой (ударной) нагрузкой и высокой (ударной) нагрузкой. В данном случае толчковую нагрузку, ока- зываемую на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков. На занятиях аэробикой часто используются различные комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой:

* *низкая (ударная) нагрузка.* При выполнении упражнений одна стопа обязательно должна быть на полу. Амплитуда движений руками ограничивается высотой уровня плеч (горизонтали);
* *высокая (ударная) нагрузка.* При движениях обе ноги на короткое время могут не сопри- касаться с полом (т. е. упражнение выполняется с фазой полета), а руки могут подниматься выше уровня плеч (горизонтали).

При разработке занятий оздоровительной аэробикой прежде всего нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия).

Технология конструирования программы занятий аэробикой:

* выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготов- ленности;
* подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упраж-

нения;

* запись фонограммы для всех занятий (без перерывов в звучании музыки);
* конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей занятия;
* распределение на занятии различных по нагрузке упражнений и соединений;
* разучивание инструктором разработанной программы (самотренировка);
* обучение занимающихся упражнениям и хореографическим соединениям оздоровитель-

ной программы;

* управление нагрузкой на последующих занятиях и т. д.

Структура занятий аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжитель- ности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (трениро- вочном занятии) рекомендуется общая продолжительность занятия от 45 до 60 минут. В отдельных типах оздоровительной аэробики может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуют удлинять разминку и силовую (партер- ную) часть занятия, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

**Структура занятий оздоровительной аэробикой.** *Подготовительная часть* занятия (за- дача – «разогревание» организма). Продолжительность 5–10 минут. Зона воздействия и направлен- ность упражнений:

* локальные (изолированные движения частями тела);
* основные упражнения: повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выстав- ление ноги на носок, движения стопой. Указания: рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Совмещения, движения для обширных мышечных групп;
* основные упражнения: полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками. Указания: упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды;
* стретчинг – упражнения на гибкость (Приложение 1);
* изолированные движения для мышц бедра и голени. Основные упражнения: растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Указания: выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружиня- щих движений.

*Основная часть занятия.* Аэробная часть занятий. Продолжительность 20–30 минут. Зона воздействия и направленность упражнений:

* Аэробная разминка (3–10 мин). Основные упражнения: базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками. *Указания:* разучивание танцевальных соедине- ний в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
  + «Аэробный пик» (рекомендуется не менее 15 мин). Основные упражнения: танцеваль- ные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками. *Указания:* разучивание сочетаний – «блоков» упражнений на месте, и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсив- ности движений.

Первая аэробная «заминка» (2–5 мин). Основные упражнения:

* + базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движения руками;
  + амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками от бед- ра. *Указания:* уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений;
  + движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыхани- ем, темп движения замедляется.
  + Упражнения на полу. Продолжительность 5–10 минут. Зона воздействия и направленность упражнений:
  + упражнения для мышц туловища в положении лежа – упражнения на силу и силовую вы- носливость мышц брюшного пресса и спины;
  + упражнения для мышц бедра в положении лежа – упражнения на силу и силовую вынос- ливость приводящих и отводящих мышц бедра;
  + упражнения для мышц рук и плечевого пояса – варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях. Указания: можно использовать упражнения с утяжелителями, амор- тизаторами, на тренажерах.

Заключительная часть занятия. «Вторая заминка» – «Остывание». Снижение нагрузки 2–5 минут. Зона воздействия и направленность упражнений: «Глубокий стретч»; упражнения на гиб- кость; «Общая заминка».

Основные упражнения: растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса. Указания: в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

В теории оздоровительной физической культуры еще недостаточно научно разработанных рекомендаций по сочетанию интенсивности нагрузки, зависящей от вариантов техники движений для разных частей занятий. С осторожностью нужно относиться и к увеличению частоты и дли- тельности занятий, интенсивности нагрузки.

Для деятельности инструктора характерны два типа конструирования программ и проведения оздоровительной аэробики – свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

Рассмотрим примеры некоторых вариантов построения занятий разной целевой направлен- ности (табл. 14).

*Таблица 14*

Варианты построения занятий по аэробике

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип урока | Части урока | Длительность | Планируемая ЧСС |
| Обучающий | Разминка Стретчинг Аэробная Заминка | 2–5  3–4  12–25  2–5 | 90–120  90–110  130–140  90–100 |
| Силовой | Разминка Стретчинг Аэробная Заминка | 2–5  3–4  12–20  2–5 | 90–120  100–120  130–140  80–90 |
| Танцевально- разогревающий | Разминка Танцевальная Заминка | 2–5  12–25  2–5 | 90–120  120–150  80–90 |

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет из- менения приемов организации и проведения. Деятельность занимающихся на занятии аэробикой может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют уп- ражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством инструкто- ра по АФК, или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Базовые движения. Состав движений классического занятия аэробикой можно подразде- лить на движения аэробной части, партерной части и стретчинга. Движения, используемые в этих частях занятия, имеют специфическую целевую направленность и технику исполнения. Базовыми движениями аэробной части занятия считают:

* шаг (march);
* бег (jog);
* скип (skip);
* сгибание ноги вперед – поднимание колена (knee lift);
* мах (kick);
* прыжок ноги врозь – ноги вместе (jumping jack);
* выпад (lunge) (табл. 15).

Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фрон- тальной, горизонтальной.

Существуют различные сочетания и вариации базовых движений:

* скрестный шаг в сторону (grape wine);
* шаг ноги врозь – ноги вместе (У-stер);
* приставной шаг (stер touch) и т. д.

При составлении двигательных композиций не следует ограничиваться только базовыми движениями (табл. 15). Предполагается, что инструктор по АФК «украшает» аэробную часть заня- тия элементами стилизации из других видов аэробики (салса, фанк и т. д.), использованием танце- вальных элементов, стилизацией базовых движений.

*Таблица 15*

Описание и критерии правильности техники выполнения базовых движений

|  |  |
| --- | --- |
| Базовые движения | Методика |
| Шаг (march) | Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги. При выполнении шага следует соблюдать корректную, прямую осанку  и не наклонять туловища вперед-назад |
| Бег (jog) | Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти  до касания ягодиц пяткой согнутой ноги. Тело слегка наклонено вперед.  Желательно отсутствие угла в тазобедренных суставах (угла между туловищем и бедром) |
| Скип (skip) | Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30–40°. К особенностям техники данного движения относится контролируемое выпрямление ноги вперед с четкой фиксацией выпрямленной ноги (не должно присутствовать бесконтрольное выпрямление ноги – «футбол»). При выполнении следует сохранять корректную прямую осанку. Выпрямляющаяся вперед нога  не должна разворачиваться наружу |

|  |  |
| --- | --- |
| Сгибание ноги вперед – поднимание колена (knee lift) | Сгибание ноги вперед на уровне горизонтали или выше. Носок поднятой ноги «оттянут». Угол между голенью и бедром прямой или острый.  Отсутствует движение туловища вперед-назад. Колено согнутой ноги наружу не разворачивать |
| Мах (kick) | Мах прямой ногой вперед. Нога должна подниматься на уровень горизонтали или выше и не разворачиваться наружу или внутрь.  Таз во время выполнения маха фиксирован. Движение выполняется только в тазобедренном суставе, не следует наклонять туловище вперед или назад |
| Прыжок ноги врозь – ноги вместе (jumping jack) | В положении ноги врозь ноги слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног – чуть шире плеч. Ноги сгибаются так, чтобы колени не «выходили» за стопу.  В положении ноги вместе стопы параллельно или слегка разведены наружу. При выполнении упражнения сохранять правильную осанку |
| Выпад (lunge) | При выполнении данного движения центр массы перемещается по вертикали. Одна нога перемешается вперед, другая назад.  Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги. Ширина между ногами во фронтальной плоскости соответствует ширине плеч.  Туловище вертикально |

Занятия с взрослыми могут включать следующие упражнения (табл. 16).

*Таблица 16*

Общая физическая подготовка для лиц с нарушением зрения

|  |  |
| --- | --- |
| Темы | Программный материал |
| Общеразвивающие и коррекционные упражнения | Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа): сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение |
| Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног  в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения  и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; сгибание и разгибание ног  в смешанных висах и упорах |
| Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Перевороты вперед, в стороны, назад. Метание мячей в озвученную подвижную  и неподвижную цель. |
| Быстрота | Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера.  Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе |
| Сила | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке.  Упражнения со штангой – приседания. Упражнения с набивными мячами |

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения на тренажерах | Аэробная работа на тредмиле (беговая дорожка);  Гиперэкстензия (упражнения для развития выпрямителей спины, сгибателей голени и ягодичных мышц);  Упражнения для пресса на скамье серии Пьюр; Упражнения на тренажере Kinesis One; Упражнения на канатном тренажере; Упражнения на грузоблочных тренажерах:  Грузоблочный модульный многофункциональный комплекс; Тренажер грузоблочный «Сведение бедра»;  Тренажер грузоблочный «Отведение бедра»; Тренажер грузоблочный «Сгибание ног лежа»; Тренажер грузоблочный «Разгибание ног сидя»;  Тренажер грузоблочный многофункциональный «Кроссовер»; Многофункциональный тренажер «Машина Смитта»; Упражнения на тренажере для пресса;  Упражнения на гребном тренажере;  Упражнения на Олимпийской наклонной скамье с гантелями; Упражнения на тренажере «Гравитрон»;  Упражнения на шведской стенке;  Упражнения на горизонтальном велотренажере; Упражнения на эллиптическом кардиотренажере |
| Выносливость | Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой |
| Упражнения, развивающие быстроту ответных действий | По сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки лицом, боком и спиной к стартовой линии сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же,  но перемещение приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м; то же с набивными мячами  в руках (массой от 2 до 5 кг) |
| Специальные упражнения для рук | Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте  и в движении в сочетании с различными перемещениями; многократные броски набивного мяча из различных исходных положений; упражнения для кистей с гантелями, эспандерами; круговые движения рук  в плечевых суставах с большой амплитудой; упражнения с резиновыми амортизаторами; упражнения с набивными мячами |
| Ходьба | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по сигналу инструктора; 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 звуковому сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением препятствий; продолжительная ходьба (20–30 мин.) в различном темпе; прохождение отрезков от 100 до 400 м на скорость |

### СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

**ОСВОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Результатом освоения программы занимающимися является индивидуальная положитель- ная динамика развития физических качеств. Оценка развития физических качеств у занимаю- щихся включает входной, текущий и итоговый контроль. Входной контроль включает измерение исходных показателей (тесты) развития физических качеств (табл. 17). Количество измеряемых показателей каждого физического качества (табл. 17) определяется инструктором по АФК в зави- симости от возраста, пола, степени тяжести заболевания. Текущий контроль производится через каждые 3 месяца занятий по Программе. Измеряются те же показатели, которые были определены на входном контроле (исходный показатель). Затем для определения прироста (динамика) в раз- витии физических качествах требуется выполнить расчетное действие по формуле: % = (В / А) × 100 – 100, где B – значение текущего показателя, А – значение исходного показателя. Например, занимающийся при прохождении входного контроля (исходный показатель) показал результат по показателю «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» 5 раз, через 3 месяца результат (текущий показатель) изменился и составил 8 раз, значит: (8 / 5) × 100 – 100=60 %. Таким образом, показан положительный прирост результата (прирост 60 %). Возможен отрицательный прирост: допус- тим, если на входном контроле по тому же показателю занимающийся показал 5 раз (исходный показатель), а через 3 месяца результат составил 4 раза (текущий показатель), тогда: (4 / 5) × 100 – 100 = –20 %, т. е. отрицательный прирост. И третий случай, когда изменений нет, т. е. если резуль- таты одинаковы, то расчетов не требуется.

В то же время, если приросты определяются по показателям, где регистрируется время, тог- да будет действовать зеркальное правило, относительно случая, описанного по показателю «Сги- бание и разгибание рук в упоре лежа». Так, например, если занимающийся по показателю «Бег на 30 метров» показал результат 7,1 сек., а через 3 месяца 6,9 сек., тогда: (6,9 / 7,1) × 100 – 100 = – 2,8 %. На первый взгляд – отрицательный прирост, однако, поскольку уменьшение времени пре- одоления заданного отрезка говорит об улучшении скоростных возможностей занимающегося, то и динамику нужно считать положительной. Если же время выполнения задания «Бег на 30 метров» через 3 месяца (текущий показатель) по отношению к входному контролю (исходный показатель) увеличивается, например, исходный показатель 6,9 сек., а через 3 месяца 7,1 сек., тогда: (7,1 / 6,9)

× 100 – 100 = 2,8 %, динамика показателя будет отрицательна.

Текущий контроль производится через 3, 6, 9 месяцев занятий по Программе, результаты текущего контроля сопоставляются с результатами входного контроля. Итоговый контроль произ- водится через 12 месяцев занятий, т. е. по завершении всего периода занятий по Программе. Про- изводится сопоставление результатов входного контроля и итогового, также рекомендуется учи- тывать динамику результатов текущего контроля (приросты). Учет динамики текущего контроля позволяет минимизировать риски, связанные с возможными искажениями итоговых результатов, например, из-за болезни занимающегося, пропусков занятий по другим причинам.

Для входного, текущего и итогового контроля применяются тесты (показатели развития фи- зических качеств) из разделов гимнастики и легкой атлетики, которые можно выполнить в поме- щении (зал АФК, площадка). Выбранные тесты должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному тесту для определения одного физического качества. Данные тесты включают:

*Таблица 17*

Показатели развития физических качеств для лиц с нарушением интеллекта

(основываясь на Методических рекомендациях Министерства спорта России от 09.08.2016)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование физического качества | Содержание физического упражнения | Возрастная группа занимающихся, лет | |
| с 4 до 18 | 18 и старше |
| Гибкость  (амплитуда движения) | Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами | + | + |
| Выносливость | Прыжки на месте (количество раз) | + | + |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | + |
| Координационные способности (ловкость) | Метание теннисного мяча в озвученную цель 6 м (количество попаданий,  % от максимума) (5 раз))\* | + | + |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + |
| Метание теннисного мяча (м) | + | + |
| Метание мяча весом 150 г (м) | + | + |
| Скоростные возможности (с 9 лет) | Бег на 30 м (с) | + | + |

*Примечание: \* – метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закреплен- ный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.*

В случае успешности освоения программы и положительной динамики развития физичес- ких качеств занимающимся может быть предложено пройти сдачу нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по виду спорта. Прием нормативов осуществляется тренером по виду спорта (Приложение 4).

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

### Условия зачисления на Программу для лиц с нарушением слуха

Программа разработана для лиц с нарушением слуха (занимающихся в возрасте от 4 до 18 лет и с 18 лет и старше).

*Таблица 18*

Возраст зачисления детей и взрослых в БУ «Центр адаптивного спорта Югры» по программам физкультурно-оздоровительной направленности

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программы | Возраст |
| Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для глухих и слабослышащих детей | с 4 лет |
| Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для глухих и слабослышащих старше 18 лет | с 18 лет |

Организацию начальной физкультурно-оздоровительной подготовки лиц с нарушением слуха необходимо проводить в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329–ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положением БУ «Центр адаптивного спорта Югры» о зачис- лении и отчислении спортсменов (занимающихся).

### Основными формами проведения организованных занятий являются:

* занятия образовательной направленности, в основе которых лежит получение специфи- ческих знаний и обучение разнообразным двигательным умениям и навыкам;
* коррекционно-развивающие занятия, направленные на изменение и становление разно- образных физических качеств, координационных способностей и пространственной ориенти- ровке, коррекцию работы сенсорных систем и психических функций при помощи двигательных действий;
* оздоровительные занятия, направленные на профилактику основных и сопутствующих заболеваний, устранение нарушений сенсорных систем, восстановление и/или компенсацию нару- шенных или утраченных функций, а также оздоровление и укрепление основных систем организ- ма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной и др.);
* занятия реабилитационной направленности, которые подразумевают восстановление, компенсацию и профилактику нарушенных болезнью или травмой, а также утраченных функций;
* рекреационные занятия, направленные на организацию свободного времени инвалидов через активный отдых и игровые действия.

Принято считать, что такая дифференциация занятий носит условный характер и отражает преимущественно направленность занятий. Наиболее приемлемыми для лиц с нарушениями и за- болеваниями являются занятия, которые носят комплексный характер.

Прием поступающих на программы физкультурно-оздоровительной направленности осу- ществляется на основании определения нуждаемости, предусмотренной индивидуальной про- граммой реабилитации и абилитации (ИПРА) инвалида, ребенка-инвалида, и соответствия но- зологических групп, предусмотренных выбранной программой реабилитации, а также наличия основного пакета документов.

При наличии мест для занятий по программам физкультурно-оздоровительной направлен- ности по видам спорта, дополнительный прием и зачисление занимающихся может осуществлять- ся в течение года. Организация дополнительного отбора и зачисление занимающихся осуществля-

ется в соответствии с локальными нормативными актами учреждения. Сроки дополнительного отбора, приема и зачисления публикуются на информационном стенде и на официальном сайте БУ

«Центр адаптивного спорта Югры».

### Документы для зачисления на Программу:

* заявление от поступающего или родителей (законных представителей) поступающего (за- нимающегося) по форме согласно приложению № 1 к положению «О зачислении и отчислении спортсменов (занимающихся) БУ «Центр адаптивного спорта Югры»;
* медицинское заключение (справка) о состоянии здоровья с допуском к занятиям по Про- грамме физкультурно-оздоровительной направленности;
* фотография претендента 3х4 (фотография сопровождающего лица до наступления совер- шеннолетнего возраста претендента);
* копия свидетельства о рождении поступающего (копия паспорта с 14 лет);
* справка медико-социальной экспертизы (МСЭ);
* выписка из медицинской амбулаторной карты с указанием нозологии.

Взаимоотношения между БУ «Центр адаптивного спорта Югры» и занимающимися, вклю- чающие в себя взаимные права и обязанности, а также ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, оформляются «Договором об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта», с написанием заявления с указанием согласия на обработку персональных данных.

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

* наблюдение медицинского работника (сравнение состояния ребёнка-инвалида на начало периода и на период окончания реализации программы);
* наблюдение психолога (сравнение психоэмоционального состояния ребёнка-инвалида на начало периода и на период окончания реализации программы);
* выполнение установленных инструктором по АФК для каждого занимающегося индиви- дуальных заданий (проверка показателей развития физических качеств).

### В результате реализации Программы ожидается:

* повышение реабилитационного потенциала инвалидов через коррекцию физического развития;
* повышение показателей физического здоровья инвалидов;
* возможность приобщения их к регулярным занятиям физическими упражнениями;
* реабилитация и социализация не только детей-инвалидов, но и их семей;
* социальная интеграция инвалидов;
* приобретение инвалидами навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни в обществе;
* улучшение психоэмоционального и физического состояния ребенка-инвалида и его семьи, которое является самым значимым мотивом для достижения социальной гармонии;
* формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* расширение круга двигательных умений и навыков;
* развитие физических качеств и функциональных возможностей;
* отбор перспективных детей для дальнейших занятий по адаптивному виду спорта.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Раздел «Теоретическая подготовка» связан с другими разделами Программы как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабаты- вать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий и в повседневной деятельности. Инструктор должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и изла- гать материал в доступной им форме. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций непосредственно в процессе проведения занятий.

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце занятий. Про- должительность их должна быть не более 10–15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного материала по указанным темам следует учитывать специфику детей с нарушением слуха. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответству- ющие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на тему, с уче- том специфики восприятия и усвоения обучающихся. При этом должно достигаться 50 % усвоение программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: видеофильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

*Таблица 19*

|  |  |
| --- | --- |
| Темы | Программный материал |
| Техника безопасности на занятиях лиц с нарушением слуха | Требования техники безопасности на занятиях. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий. Проведение инструктажа. Снижение нагрузки в случае утомления. Признаки утомления |
| Требования  к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | Перечень и описание инвентаря и оборудования. Подготовка к занятиям. Уход за инвентарём.  Сохранение инвентаря и оборудования |
| Гигиенические знания, умения и навыки | Понятие «здоровый образ жизни». Режим дня. Основы рационального питания. Использование естественных сил природы для закаливания организма. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви |
| Сведения о строении и функциях организма человека | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Дыхание и газообмен лёгких. Влияние занятий физическими упражнениями на  ЦНС. Совершенствование функции систем организма под воздействием  физических упражнений |
| Врачебный контроль при занятиях адаптивной физической культурой | Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК.  Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность и общее  состояние |

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

**АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

При организации занятий адаптивной физической культурой с глухими и слабослышащи- ми необходимо учитывать, что у занимающихся основной дефект сопровождается рядом вторич- ных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обу- чении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими особая роль отводится показу, ко- торый необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактиль- ной, устной и письменной речи.

Особенностями построения физкультурно-оздоровительного процесса являются:

* построение физкультурно-оздоровительного процесса, направленного на развитие широ- кого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возмож- ностей различных органов и систем человека;
* направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, речи и других), кор- рекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных нарушением слуха, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
* профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
* освоение жизненно и профессионально важных знаний, умений и навыков, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами организации занятий являются:

* индивидуальные практические и теоретические занятия, получение специфических зна- ний и освоение разнообразных двигательных умений и навыков;
* занятия реабилитационной направленности, которые подразумевают восстановление, компенсацию и профилактику нарушенных болезнью или травмой, а также утраченных функций организма человека.

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О НАРУШЕНИИ СЛУХА

**Глухота** – полное отсутствие слуха или такая форма его понижения, при которой разговор- ная речь воспринимается лишь частично, с помощью слуховых аппаратов.

**Тугоухость** – снижение слуха на оба уха, при котором возникают затруднения в восприятии речи, однако при усилении голоса восприятие становится возможным.

Выделяют 3 группы факторов, которые вызывают патологию слуха.

Первая группа носит наследственный характер. Данные причины приводят к нарушениям в структуре слухового анализатора и развитию наследственной тугоухости. На долю наследствен- ных факторов детской глухоты приходится от 30 до 50 % всех случаев. Наследственная глухота или тугоухость могут сочетаться с другими аномалиями органов и систем организма (заболевания органов зрения, патология костно-мышечной системы, нервной, эндокринной и т. д.).

Если наследственная форма глухоты обнаруживается у обоих родителей, то вероятность рождения ребенка с неполноценным слухом превышает 50 %.

Ко второй группе причин и факторов относят факторы эндогенного и экзогенного воздейс- твия на орган слуха плода, ведущие к появлению врожденной тугоухости. Большое значение име- ют болезни матери в период беременности. Оказывает влияние также прием во время беремен- ности ототоксических лекарств, резус-несовместимость плода и будущей матери. На появление патологии развития слуха у ребенка влияет прием беременной женщиной алкоголя, наркотиков, а также работа на предприятиях с профессиональными вредностями (особенно в первые месяцы беременности).

Факторы третьей группы воздействуют на орган слуха здорового ребенка на разных ста- диях его развития и приводят к возникновению приобретенной тугоухости. Наиболее часто причиной появления приобретенной тугоухости являются последствия перенесенного острого среднего отита. Одной из причин возникновения тугоухости является воспаление ствола слухо- вого нерва. В этиологии нарушений слуха велика роль инфекционных заболеваний. Наиболее опасны такие заболевания, как эпидемический менингит, туберкулезный менингит, скарлатина и др. Около 50 % случаев приобретенной тугоухости у детей наблюдаются после приема ототок- сических антибиотиков.

К причинам, приводящим к нарушениям слуха, относят родовые травмы, оперативные вме- шательства на среднем ухе (осложнение после операции), разрыв цепи слуховых косточек при травмах, аденоидные вегетации и др.

Возможно сочетание сразу нескольких причин, приводящих к снижению слуха. По различ- ным источникам, от 4 до 6 % населения нашей планеты страдают теми или иными расстройствами слуха. Однако подавляющее большинство людей с дефектами слуха относятся к категории слабо- слышащих.

Одной из распространенных классификаций глухих детей является классификация, разра- ботанная Л. В. Нейманом. Л. В. Нейман выделяет 4 группы глухих в зависимости от объема вос- принимаемых частот:

* 1. я группа – глухие дети, воспринимающие самые низкие частоты (125–150 Гц). Эти дети не различают каких-либо звуков речи и реагируют либо на очень громкий голос у самого уха, либо на интенсивные звуки на близком расстоянии (крик и т. д.).
  2. я группа – глухие дети, воспринимающие частоты 150–500 Гц. Дети этой группы реа- гируют на громкий голос у уха, различают гласные «о», «у», способны воспринять другие очень громкие звуки на небольшом расстоянии.
  3. я группа – дети, воспринимающие звуки в диапазоне низких и средних частот, от 125 до 1000 Гц.
  4. я группа – дети, воспринимающие частоты от 125 до 2000 Гц.

Дети, относящиеся к 3–й и 4–й группам, различают менее интенсивные и разнообразные по частоте звуки на близком расстоянии (звуки музыкальных инструментов, бытовые звуки – звонок в дверь, звонок телефона и т. д.).

Тугоухость выражается тоже в различной степени. Л. В. Нейман выделяет 3 группы слабослы- шащих детей по степени понижения слуха в области речевого диапазона частот (от 500 до 4000 Гц).

В зависимости от потери слуха выделяют 3 степени тугоухости:

1. я степень – снижение слуха в речевом диапазоне не превышает 50 дБ; восприятие частот в пределах 125–8000 Гц. Речевое общение вполне доступно. Возможно разборчивое восприятие речи разговорной громкости на расстоянии более 1 м.
2. я степень – снижен слух в речевом диапазоне до 70 дБ. Речевое общение затруднено. Раз- говорная речь воспринимается на расстоянии менее 1 м.
3. я степень – снижен слух в речевом диапазоне до 70 дБ. Речь разговорной громкости ста- новится неразборчива даже у самого уха. Общение осуществляется с помощью громкого голоса на близком от уха расстоянии.

Самостоятельно овладеть речью с трудом могут дети, обладающие снижением слуха на 15–20 дБ. Л. В. Нейман предлагает принять эту степень потери слуха в качестве условной границы между нормальным слухом и тугоухостью. По классификации Л. В. Неймана, условная граница между тугоухостью и глухотой находится на уровне 85 дБ.

В медицине в настоящее время при оценке состояния слуха детей используется Междуна- родная классификация нарушений слуха. Средняя потеря слуха определяется в области частот 500, 1000, 2000 Гц.

1-я степень тугоухости – снижение слуха не превышает 40 дБ; 2-я степень тугоухости – снижение слуха от 40 до 55 дБ;

3-я степень тугоухости – снижение слуха от 55 до 70 дБ; 4-я степень тугоухости – снижение слуха от 70 до 90 дБ.

Снижение слуха более чем на 90 дБ определяется как глухота.

Р. М. Боскис рассматривает недостаточность слуха у ребенка с точки зрения развития речи при данном нарушении слуха. Чем лучше речь у ребенка, тем больше возможностей использовать свой слух. При глухоте обнаруживается потеря слуха выше 80 дБ. В том случае, если при аудио- метрии обнаружено снижение слуха меньше 80 дБ, говорят о тугоухости.

Педагогическая классификация детей с недостатками слуха, разработанная Р. М. Боскис, построена на критериях, учитывающих своеобразие развития детей с отклонениями в функции

слухового анализатора. Р. М. Боскис выделила 2 основные группы детей с недостатками слуха – глухие и слабослышащие.

К группе глухих относятся дети, которые вследствие врожденной или рано приобретенной глухоты не могут самостоятельно овладеть словесной речью.

К категории слабослышащих детей относят тех, у кого наблюдается снижение слуха, но возможно самостоятельное развитие речи (хотя бы минимальное).

В зависимости от речевого развития выделяют 2 группы слабослышащих детей:

* слабослышащие, которые обладают относительно развитой речью с небольшими недо- статками (нарушения в звукопроизношении, отклонения в грамматическом строе речи);
* слабослышащие с глубоким недоразвитием речевой функции (фразы короткие, непра- вильно построенные, отдельные слова сильно искажены и т. д.).

Среди глухих также выделяют 2 группы детей в зависимости от времени возникновения дефекта: ранооглохшие дети, потерявшие слух на 1–2 году жизни или родившиеся неслышащими; позднооглохшие дети, т. е. потерявшие слух в 3–4 года, а также позже, сохранившие речь в связи с более поздним возникновением глухоты. Термин «позднооглохшие» носит условный характер, т. к. данную группу детей характеризует не время наступления глухоты, а факт наличия речи при от- сутствии слуха. Позднооглохшие дети составляют особую категорию детей со сниженным слухом. Существует также классификация глухих детей со сложным дефектом, т. е. аномалии слухо-

вого анализатора сочетаются с нарушениями работы других органов и систем организма.

В процессе обучения глухого ребенка большая нагрузка падает на зрение. Поэто- му каждый ребенок с патологией слуха должен находиться под динамическим наблюдени- ем врача-офтальмолога. Нарушение зрения в виде миопии встречается у 25 % слабослышащих и у 35 % глухих. Нарушения зрения приводят к повышенной утомляемости глаз и всего организма в целом, а также к постоянным головным болям.

Глухие и слабослышащие дети с детским церебральным параличом. Они обучаются в спе- циальных классах при школах для глухих детей. Эти дети не могут обучаться в обычном классе для глухих детей из-за мышечных поражений. При неврологическом обследовании таких детей выявляется снижение поверхностной и глубокой чувствительности конечностей. Данные наруше- ния препятствуют успешной учебе в школе, снижают возможность социальной реабилитации и адаптации, даже когда у ребенка нет умственной отсталости.

В настоящее время описано около 500 синдромальных форм глухоты. Ранняя клиническая диагностика, организация адекватного процесса воспитания и обучения способствуют более пол- ной социальной адаптации и реабилитации глухих детей. Частота встречаемости синдромов Мар- шалла, Крузона и др. составляет примерно 1 %.

В последние годы существенно расширился клинический диагноз задержки развития. Сюда относят детей с органическими поражениями центральной нервной системы, минимальной моз- говой дисфункцией, детей, страдающих детским церебральным параличом, шизофренией, различ- ными соматическими заболеваниями, другими неврологическими и психическими заболеваниями. Многие дети, поступившие в школу с диагнозом «задержка психического развития», в результате адекватного педагогического воздействия в условиях санаторной школы впоследствии продолжа- ют получать образование по обычной Программе в школах для глухих и слабослышащих детей.

Известно, что при работе с глухими и слабослышащими детьми с нарушениями интеллекта трудно добиться необходимого эффекта при обучении, в то же время глухой ребенок с сохранным интеллектом очень часто достигает высоких результатов при обучении. У глухих детей может быть различная форма умственной отсталости – как олигофрения, так и деменция. Глухие дети с неос- ложненной формой олигофрении имеют благоприятный прогноз, очень часто вполне социально реабилитированы. У глухих детей с прогредиентными заболеваниями (шизофрения, эпилепсия и др.), приводящими к прогрессированию умственной отсталости, прогноз отрицательный как в от- ношении социальной адаптации, так и жизни в целом.

При нарушении слуха уровень развития речи неодинаков и зависит от следующих факторов: степень нарушения слуха; время возникновения дефекта слухового анализатора; педагогические

условия, в которых находился ребенок после нарушения функционирования слухового анализато- ра; индивидуальные особенности самого ребенка.

Чем больше у ребенка снижен слух, тем сильнее страдает речь. Если снижение слуха незна- чительное, то отклонения речи не резко выражены. Если наблюдается тяжелая степень снижения слуха, ребенок остается немым до начала специального образования. От временного фактора за- висит наличие или отсутствие вторичных проявлений дефекта. Чем раньше возникло нарушение, тем больше оно отражается на сформированности речевой функции. Потеря слуха у ребенка до двухлетнего возраста, когда речь еще не сформирована, ведет к полному отсутствию речи. Потеря слуха до 3–3,5 лет приводит к утрате сформированной речи. Потеря слуха в 6–7 лет приводит к резкому искажению речи ребенка, и без специальной педагогической помощи речь будет постепен- но ухудшаться. Если слух у ребенка потерян после 7 лет, имеются навыки овладения грамотой, то речь может быть сохранена при условии систематической коррекционной работы. При частичной потере слуха у детей временной фактор также является очень важным – он определяет уровень развития речи.

В процессе овладения речью играет большую роль активность личности ребенка, подвиж- ность мыслительных процессов. Компенсации слухового дефекта и развитию речи способствует устойчивое зрительное внимание и память, которые успешно формируются в процессе занятий адаптивной физической культурой.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ

Глухим и слабослышащим свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, к наиболее характерным относятся:

1. Недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у малышей и проявляется в более старшем возрасте в виде шарка- ющей походки;
2. Относительная замедленность овладения двигательными навыками;
3. Трудность сохранения статистического и динамического равновесия;
4. Относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
5. Замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в це- лом по сравнению со слышащими;
6. Утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уров- ню развития силы (в восьмилетнем возрасте величина отставания глухих от слышащих была равна 6–8 %, а к семнадцатилетнему возрасту достигала 53,3 %).

Особенности моторики глухих порождаются целым комплексом причин, одной из которых являются нарушения функций отдельных систем организма. В многочисленных работах по этому вопросу указывается на значительную роль вестибулярного аппарата в развитии двигательной сфе- ры. Даже незначительные нарушения в работе вестибулярного аппарата вызывают существенные изменения моторики глухих. Вместе с тем нельзя не учитывать тот факт, что количество глухих, у которых проявляются своеобразные особенности в двигательной сфере, превышает число лиц, страдающих вестибулярными нарушениями.

Эти положения можно объяснить тем, что патологический процесс в слуховом анализаторе изменяет не только функции вестибулярного аппарата, но и функции кинестетического анализато- ра, который также определяет особенности двигательной деятельности глухих.

С точки зрения физиологии о состоянии двигательной сферы можно судить по некоторым неврологическим показателям. Данные, полученные в исследованиях, свидетельствуют о том, что у 64 % глухих имеются резкие изменения характера рефлекторного ответа и у 43 % отмечено невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. Данный факт очень важен при проведении занятий физкультурой и спортом.

Таким образом, анализ литературы свидетельствует, что состояние двигательной сферы де- тей с нарушением слуха зависит от ряда причин. При этом в разных случаях любая из них может играть важную роль. Вместе с тем можно утверждать, что особенности развития двигательной сферы у глухих детей обусловлены тремя основными факторами: отсутствием слуха, изменением некоторых функциональных систем и недостаточным развитием речи.

Для глухих и слабослышащих детей и взрослых характерны следующие разнообразные на- рушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации занятий:

* недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
* относительная замедленность овладения двигательными навыками:
* трудность сохранения статического и динамического равновесия;
* низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
* низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливос- ти, а также силы основных мышечных групп);
* замедленная скорость обратной реакции;
* невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Программа отражает структуру, установленную ФГТ, в части: форм проведения занятий; перечень видов подготовки, формы итоговой аттестации занимающихся.

Программа определяет содержание следующих разделов: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка; самостоятельная работа, итоговая аттестация.

Примерное соотношение объемов занятий, включая время, отводимое для самостоятельной работы (в %), представлены в табл. 20.

*Таблица 20*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Лица до 18 лет | Лица после 18 лет |
| Теоретическая подготовка | 5 | 5 |
| Общая физическая подготовка | 70 | 60 |
| Избранные виды и подвижные игры | 10 | 15 |
| Самостоятельная работа | 13 | 18 |
| Итоговая аттестация | 2 | 2 |
| Итого | 100 | 100 |

**Физическая подготовленность** характеризуется возможностями функциональных систем ор- ганизма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

**Скоростные способности.** Под скоростными способностями занимающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в мини- мальное время.

**Методика развития скоростных способностей.** Средствами скоростной подготовки явля- ются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отде- льных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие от- дельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это прыжки, метания, броски мяча и удары по мячу, элементы спортивных игр, ускорения, прохождение отрезков дистанции и т. д.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления – дифференцированного совершенствования отдельных составля- ющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты дви-

жений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локаль- ных способностей в целостных двигательных актах.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражне- ний, способностью занимающегося предельно мобилизовать скоростные качества, выполнять скоро- стные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, превышать личные результаты.

**Силовые способности.** Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьше- нием длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрыв- ную силу и силовую выносливость.

**Методика развития силовых способностей.** Упражнения силовой направленности выпол- няются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, си- ловой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств.

Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повы- шение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, ко- ординационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным. При выполнении упражнений, направ- ленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

**Выносливость.** Следует различать два вида выносливости: общую и специальную. Данная Программа предусматривает развитие только общей выносливости.

**Общая выносливость** – это способность к продолжительному и эффективному выполне- нию работы неспецифического характера благодаря повышению адаптации к нагрузкам и нали- чию явлений «переноса» адаптации к длительной работе с неспецифических видов деятельности на специфические.

**Специальная выносливость** (данной программой не предусмотрена) – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями физической активности, которая оценивается по работоспособности и эффектив- ности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях конкретного вида спорта.

**Методика развития выносливости.** В процессе развития выносливости применяются раз- нообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2–3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20–30 сек. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений.

Развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффектив- но выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

Основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособ- ности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и ко- ординационных способностей.

**Гибкость** – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуслав- ливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкос- тью принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом

мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела. Пока- зателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различа- ют активную и пассивную гибкость.

**Методика развития гибкости.** Основные средства воспитания гибкости это общеподгото- вительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их под- разделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или мохообразно в сочетании с рывками (в заключительной час- ти траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизацион- ный момент («пружинистое» выполнение).

Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягоще- ниями, амортизаторами или другими сопротивлениями, или без них. В числе динамических пас- сивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или веса собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному, за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осущест- вляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5–10 сек.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования актив- ных и пассивных движений.

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими задачами предусматривается массированное воздейс- твие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел.

При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на раз- личные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направлен- ность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполня- ют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по нескольку повторений в каждой, и интер- валами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

**Ловкость** как двигательное качество – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

**Методика развития ловкости.** В качестве конкретных методических приемов для трени- ровки ловкости рекомендуются следующие приемы:

* выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и ак- робатических элементов;
* выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом;
* зеркальное выполнение упражнения;
* применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений;
* изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты сна- ряда, уменьшение площадок для игры);
* введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
* изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
  + сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);
  + выполнение движений без участия зрительного анализатора.

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию коор- динационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика.

**Упражнения скоростно-силового характера** (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных уме- ний и навыков.

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности под- тверждается двумя теоретическими положениями:

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

**Методика скоростно-силовой направленности** учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиле- ния коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, акти- визации психических процессов и нарушений слуховой функции. . Упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми через слух и зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном про- цессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы – игровой и соревнователь- ный – включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

Из трех занятий в неделю два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно – коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия. Чтобы обеспечить безопасность, прыжковые упражнения проводятся на нестандартном оборудовании – дорожка из 10 цветных поролоновых кирпичиков высотой 12 см, длиной 50 см, свободно передви- гаемых на необходимое расстояние.

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

* + подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способ- ностей ребенка;
  + специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилак- тическими;
  + упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
  + упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять с учетом индивидуаль- ных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;
  + упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
  + в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмо- ции, мимику, понимание речи.

*Таблица 21*

Примерные сензитивные периоды развития физических качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Основным практическим методом освоения двигательного действия является метод расчле- ненного упражнения.

В общей структуре занятий выделяются три этапа.

Начальное разучивание – создание общего представления о двигательном действии и фор- мирование установки на овладение им, изучение новых фаз и элементов, формирование ритмичес- кой структуры, предупреждение и устранение грубых ошибок в движении.

Углубленное разучивание – углубление понимания закономерностей двигательного дейс- твия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинети- ческим характеристикам, ритмической структуры движений, обеспечение их вариативности и со- ответствия индивидуальным особенностям занимающихся.

Самостоятельная работа. Включает в себя выполнение индивидуального задания, посеще- ние спортивных мероприятий, участие в физкультурных мероприятиях, культурно-–просветитель- ской деятельности учреждения и другие формы. Самостоятельная работа обучающихся контро- лируется инструктором на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИИ СЛУХА

Упражнения для формирования правильной осанки для глухих и слабослышащих (выпол- няются в основной части занятия):

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1–2 шага, сохраняя принятое положение.
3. Принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стенки. Сделать 1–2 шага вперед, расслабить последова- тельно мышцы шеи, пояса верхних конечностей, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носки, удерживаясь в этом поло- жении 3–4 сек. Вернуться в исходное положение.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение голо- вы и позвоночного столба. Встать в исходное положение.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку.
9. То же, что в упр. 8. Затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в исходное положение.
10. Лечь на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к тулови- щу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в исходное положение.
11. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать, при- нять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа.
12. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.
13. Принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Присесть и встать в исходное положение.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастичес- кую скамейку), остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.
16. Принять правильную осанку с мешочком на голове. Поймать мяч, бросить мяч двумя руками от груди партнеру, сохраняя правильную осанку.
17. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движе- ний – в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. п.
18. Игры с сохранением правильной осанки.

### Упражнения для укрепления мышечного корсета глухих и слабослышащих

#### *Для мышц спины*

Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

1. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение по команде инструктора.
2. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
3. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании брассом).
4. Руки в стороны, назад, в стороны, вверх.
5. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.
6. То же, что и упр. 5, но выполнять прямыми руками круговые движения.

Упр. 1–6 выполнять с усложнением – задержкой каждого движения до 3–4 счетов. В даль- нейшем можно использовать отягощения и сопротивление.

1. Поочередно поднимать прямые ноги, не отрывая таза от пола. Темп медленный.
2. Приподнимать обе прямые ноги с удержанием их до 3–5 счетов.
3. 1 – поднять правую ногу, 2 – присоединить левую, 3–6 – держать, 7 – опустить правую ногу, 8 – опустить левую ногу.
4. Поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить в и.п.

Упр. 11–13 выполнять в парах, лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.

1. Бросок мяча партнеру. Руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч.
2. В руках гимнастическая палка. Бросить палку партнеру, поймать ее хватом сверху или снизу.

Лежа на животе на гимнастической скамейке:

1. Приподнять голову, грудь и прямые ноги. Удерживать это положение 3–5 счетов. Выпол- нение руками и ногами движений, как при плавании брассом.
2. Перекатывание набивного мяча партнеру.

#### *Для мышц брюшного пресса*

Исходное положение для всех упражнений – лежа на спине. Поясничная часть позвоночно- го столба прижата к опоре.

1. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть их, медленно опустить.
3. Поочередно сгибать и разгибать ноги на весу – «велосипед».
4. Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вперед.
5. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 90° и медленно опустить.
6. Согнуть ноги, разогнуть их под углом 45°, развести в стороны, соединить и медленно опустить.
7. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть под углом 90°, медленно опустить.
8. То же упражнение, но с удержанием мяча между лодыжками.
9. Круговые движения прямыми и поднятыми под углом 45° ногами.
10. Приподнимать и скрещивать прямые ноги.
11. Перейти в положение сидя, сохраняя правильное положение спины и головы.
12. Руки в стороны, медленно приподнять прямые ноги, махом рук сесть, руки на пояс, при- нять правильную осанку, вернуться в исходное положение.
13. Руки вверх, приподнять прямые ноги, махом рук сесть, руки на пояс, принять правиль- ную осанку, вернуться в исходное положение.
14. Ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или партнером. Медленно принять положение сидя, вернуться в исходное положение.
15. Лежа на гимнастической скамейке, удерживаясь прямыми ногами, медленно сесть, за- тем перейти в исходное положение.
16. То же упражнение, но в сочетании с различными движениями рук либо с использовани- ем предметов.

*Для мышц боковой поверхности туловища*

1. Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища, удерживать тело в этом положении, приподнимать и опускать левую ногу.
2. То же упражнение, но лежа на левом боку. Приподнимать и опускать правую ногу.
3. Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута, ладонью упирается в пол. припод- нять обе прямые ноги, удерживать их на весу на 3–5 счетов, медленно опустить.
4. То же упражнение, но лежа на левом боку.
5. И. п. – лежа на боку. Приподнимать одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги.
6. То же упражнение, но лежа на другом боку.

### Упражнения для комплексного развития физических качеств

Для развития скоростно-силовых качеств во второй половине основной части занятия луч- ше использовать комплекс упражнений с набивными мячами весом 0,5–1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя, лежа на груди и спине, броски ногами из исходного положения стоя и сидя.

На начальном этапе для развития силы рук, в том числе мелкой моторики, и скоростно- силовых качеств необходимы облегченные условия, используя не мячи, а поролоновые кубики. Упражнения с ними весьма разнообразны и с удовольствием воспринимаются детьми: сжимание кубика руками, ногами, прижимание его к полу руками и ногами, поднимание кубика ногами вверх сидя и лежа, броски кубика из исходного положения стоя (лицом, спиной), сидя (лицом, спиной но- гами), лежа (на груди и спине), быстрый бег за кубиками из различных исходных положений после броска и другие упражнения, требующие ориентировки в пространстве, точности и координации движений.

Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям они проводятся с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу.

Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Количество уп- ражнений на станции, их интенсивность и интервалы отдыха регулируются соответственно инди- видуальным возможностям занимающегося.

Время прохождения всех станций 4–5 мин, отдых между кругами 1–1,5 мин, количество кругов 1–3.

Решение задач развития функции равновесия и коррекции вестибулярных нарушений це- лесообразно решать в одном занятии, отведя каждой из них приблизительно равное время – по 15 мин. Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с откры- тыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8–10 шагов).

Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со стра- ховкой, поддержкой, помощью.

*Таблица 22*

Общая физическая подготовка для лиц с поражением слуха не имеющих других отклонений в состоянии здоровья

|  |  |
| --- | --- |
| Темы | Программный материал |
| Общеразвивающие и коррекционные упражнения | Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа): сгибание и разгибание рук,  вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега |
|  | Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах  и упорах; прыжки |
|  | Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (бревне); Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов |
| Быстрота | Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе |
| Сила | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, гимнастической стенке. Перетягивание каната.  Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами |
| Упражнения на тренажерах | Аэробная работа на тредмиле (беговая дорожка);  Гиперэкстензия (упражнения для развития выпрямителей спины, сгибателей голени и ягодичных мышц);  Упражнения для пресса на скамье серии Пьюр; Упражнения на тренажере Kinesis One; Упражнения на канатном тренажере; Упражнения на грузоблочных тренажерах:  Грузоблочный модульный многофункциональный комплекс; Тренажер грузоблочный «Сведение бедра»;  Тренажер грузоблочный «Отведение бедра»; Тренажер грузоблочный «Сгибание ног лежа»; Тренажер грузоблочный «Разгибание ног сидя»;  Тренажер грузоблочный многофункциональный «Кроссовер»; Многофункциональный тренажер «Машина Смитта»; Упражнения на тренажере для пресса;  Упражнения на гребном тренажере;  Упражнения на Олимпийской наклонной скамье с гантелями; Упражнения на тренажере «Гравитрон»;  Упражнения на шведской стенке;  Упражнения на горизонтальном велотренажере; Упражнения на эллиптическом кардиотренажере |
| Выносливость | Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек – до 2 км, для юношей – до 3 км. Дозированный бег  по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол |

|  |  |
| --- | --- |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».  Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой |
| Упражнения, развивающие быстроту ответных действий | По сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки лицом, боком и спиной к стартовой линии сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение  приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м; то же с набивными мячами в руках (массой  от 2 до 5 кг). Подвижные игры: «День и ночь», «Попробуй унеси» и т. д. Эстафеты с различным выполнением заданий. |
| Специальные упражнения для рук | Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями; многократные броски набивного мяча из различных исходных положений; упражнения для кистей с гантелями, эспандерами; круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой; упражнения с резиновыми амортизаторами; упражнения  с набивными мячами |
| Ходьба | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу–приседе, спиной вперед) по сигналу инструктора; 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 зрительному сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением препятствий; продолжительная ходьба (20–30 мин) в различном темпе; прохождение отрезков от 100 до 400 м на скорость; ходьба группами наперегонки; пешие переходы по слабопересеченной местности до 3–5 км; ходьба в различном темпе с выполнением заданий |
| Прыжки | Прыжки через скакалку на месте и с передвижением в различном темпе; прыжки на двух и одной ноге через набивные мячи; прыжки в длину с места; прыжки на одной ноге через препятствия; тройной прыжок с места |
| Метания | Метание теннисного мяча с места; метание малого мяча на дальность  с разбега; метание мяча в вертикальную цель, движущуюся цель (мяч, обруч); толкание набивного мяча весом 1–2 кг одной рукой; метание набивного мяча весом до 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову, от груди; метание малого мяча в цель из положения лежа; метание нескольких малых мячей  в 2–3 цели из различных исходных положений и за определенное время |

### СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения программы занимающимися является индивидуальная положитель- ная динамика развития физических качеств. Оценка развития физических качеств у занимаю- щихся включает входной, текущий и итоговый контроль. Входной контроль включает измерение исходных показателей (тесты) развития физических качеств (табл. 23). Количество измеряемых показателей каждого физического качества (табл. 23) определяется инструктором АФК в зави- симости от возраста, пола, степени тяжести заболевания. Текущий контроль производится через каждые 3 месяца занятий по Программе. Измеряются те же показатели, которые были определе- ны на входном контроле (исходный показатель). Затем для определения прироста (динамика) в развитии физических качествах требуется выполнить расчетное действие по формуле: % = (В / А)

× 100 – 100, где B – значение текущего показателя, А – значение исходного показателя. Например,

занимающийся при прохождении входного контроля (исходный показатель) показал результат по показателю «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» 5 раз, через 3 месяца результат (текущий показатель) изменился и составил 8 раз, значит: (8 / 5) × 100 – 100=60 %. Таким образом, показан положительный прирост результата (прирост 60%). Возможен отрицательный прирост: допустим, если на входном контроле по тому же показателю занимающийся показал 5 раз (исходный по- казатель), а через 3 месяца результат составил 4 раза (текущий показатель), тогда: (4 / 5) × 100 – 100 = –20 %, т. е. отрицательный прирост. И третий случай, когда изменений нет, т. е. если резуль- таты одинаковы, то расчетов не требуется.

В то же время, если приросты определяются по показателям, где регистрируется время, тог- да будет действовать зеркальное правило, относительно случая, описанного по показателю «Сги- бание и разгибание рук в упоре лежа». Так, например, если занимающийся по показателю «Бег на 30 метров» показал результат 7,1 сек., а через 3 месяца – 6,9 сек., тогда: (6,9 / 7,1) × 100 – 100 =

–2,8 %. На первый взгляд – отрицательный прирост, однако, поскольку уменьшение времени пре- одоления заданного отрезка говорит об улучшении скоростных возможностей занимающегося, то и динамику нужно считать положительной. Если же время выполнения задания «Бег на 30 метров» через 3 месяца (текущий показатель) по отношению к входному контролю (исходный показатель) увеличивается, например, исходный показатель 6,9 сек., а через 3 месяца 7,1 сек., тогда: (7,1 / 6,9)

× 100 – 100 = 2,8 %, динамика показателя будет отрицательна.

Текущий контроль производится через 3, 6, 9 месяцев занятий по Программе, результаты текущего контроля сопоставляются с результатами входного контроля. Итоговый контроль произ- водится через 12 месяцев занятий, т. е. по завершении всего периода занятий по Программе. Про- изводится сопоставление результатов входного контроля и итогового, также рекомендуется учи- тывать динамику результатов текущего контроля (приросты). Учет динамики текущего контроля позволяет минимизировать риски, связанные с возможными искажениями итоговых результатов, например, из-за болезни занимающегося, пропусков занятий по другим уважительным причинам. Для входного, текущего и итогового контроля применяются тесты (показатели развития фи- зических качеств) из разделов гимнастики и легкой атлетики, которые можно выполнить в поме- щении (зал АФК, площадка). Выбранные тесты должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному тесту для определения одного физического

качества. Данные тесты включают:

*Таблица 23*

Показатели развития физических качеств для лиц с нарушением слуха

(на основании Методических рекомендаций Министерства спорта России от 09.08.2016 )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование физического качества | Содержание физического упражнения | Возрастная группа занимающихся, лет | |
| с 4 до 18 | 18 и старше |
| Гибкость  (амплитуда движения) | Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами | + | + |
| Выносливость | Смешанное передвижение 1 км (мин, с)\* | + | + |
| Бег на 2 км (мин, с) | – | + |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) для девушек | + | + |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) для юношей | + | + |
| Координационные способности (ловкость) | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий,  % от максимума (5 раз))\*\* | + | + |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| Метание мяча весом 150 г (м) | + | + |
| Скоростные возможности (с 9 лет) | Бег на 30 м (с) | + | – |
| Бег на 60 м (с) | + | + |
| Бег на 100 м (с) | – | + |

*Примечание: \* – смешанное передвижение (сочетание бега и ходьбы), \*\* – метание теннисно- го мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диамет- ром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.*

В случае успешности освоения программы и положительной динамики развития физичес- ких качеств занимающимся может быть предложено пройти сдачу нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по виду спорта. Прием нормативов осуществляется тренером по виду спорта (Приложение 4).

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

### УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ПРОГРАММУ

Программа разработана для занимающихся возраста от 4 до 18 лет и с 18 лет и старше.

*Таблица 24*

Минимальный возраст зачисления детей и взрослых в БУ «Центр адаптивного спорта Югры» по программам физкультурно-оздоровительной направленности

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программы | Возраст |
| Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для детей-инвалидов | с 4 лет |
| Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для инвалидов старше 18 лет | с 18 лет |

Организацию физкультурно-оздоровительной подготовки лиц с поражением опорно-двига- тельного аппарата необходимо проводить в соответствии с законодательством Российской Феде- рации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329–ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физи- ческой культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации, Положением БУ «Центр адаптивного спорта Югры» о зачислении и отчислении спорт- сменов (занимающихся), Положением БУ «Центр адаптивного спорта Югры» об установлении системы оплаты труда.

Основными направлениями проведения организованных физкультурно-оздоровительных занятий являются:

* занятия, в основе которых лежит получение специфических знаний и обучение разнооб- разным двигательным умениям и навыкам;
* занятия, направленные на изменение и становление разнообразных физических качеств, координационных способностей и пространственной ориентировки, на коррекцию работы сенсор- ных систем и психических функций при помощи двигательных действий;
* занятия, корректирующие статико-динамические нарушения опорно-двигательного ап- парата, направленные на профилактику соматических (телесных) заболеваний, устранение на- рушений сенсорных систем, восстановление и/или компенсацию нарушенных или утраченных функций, а также оздоровление и укрепление основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной, эндокринной и др.);
* занятия, направленные на реабилитацию, компенсацию и профилактику нарушенных бо- лезнью или травмой, а также восстановление утраченных функций организма человека;
* занятия, направленные на организацию свободного времени инвалидов через активный отдых и игровые действия.

Подобная дифференциация занятий носит условный характер и отражает преимущественно направленность занятий. Наиболее приемлемыми для лиц с опорно-двигательными нарушениями и заболеваниями является такая форма организации физкультурно-оздоровительного занятия, ко- торая носит комплексный характер и решает реализацию всех направлений.

Кроме вышеназванных направлений, в физкультурно-оздоровительном занятии могут ис- пользоваться типы организации, не регламентированные местом проведения, временем, возрастом и количеством занимающихся. Такие занятия могут проводиться как в группе лиц с различными двигательными нарушениями, так и со здоровыми людьми, при помощи волонтеров и без нее. Главная цель таких занятий – удовлетворение двигательных и эмоциональных потребностей инва- лидов, а также вовлечение их в игровую деятельность, общение и самореализацию.

Классификационный признак, позволяющий разделить всех инвалидов с ПОДА, за- нимающихся адаптивной физической культурой, на группы, исходит из наличия или отсутс- твия дифференциации занимающихся. Лица с поражениями опорно-двигательного аппарата относятся к I группе занимающихся. У данной категории в зависимости от вида патологии вы- деляется различное количество классов. Так, у инвалидов с врожденной или приобретенной ампутацией конечностей выделяется девять классов. У тех, кто отнесен к категории «прочие», – шесть классов. У лиц с церебральными поражениями (нарушениями мозговой двигательной системы) – восемь. У занимающихся с последствиями травм позвоночника и спинного мозга – шесть, но внутри этого первый класс подразделяется на три подкласса (А, В, С), а шестой класс является подклассом пятого и выделяется только для плавания.

Для физкультурно-оздоровительных занятий адаптивной физической культурой занимаю- щихся распределяют в группы, которые организуются в зависимости от имеющихся у них функци- ональных нарушений, степени, клинического течения и срока давности заболевания. Распределе- ние занимающихся на группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано прежде всего на принципе возможности занимающихся самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи.

Точного разделения занимающихся с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), основываясь только на функциональных классах, не представляется возможным, так как единая для всех видов деятельности классификация на международном уровне имеется только у зани- мающихся с церебральным параличом. У остальных же занимающихся с поражением опорно- двигательного аппарата функциональная классификация своя. Поэтому при организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности минимальная наполняемость групп и их макси- мальный количественный состав должны быть меньше, чем у здоровых людей. Таким группам не- обходим индивидуальный и дифференцированный подход, а наполняемость и объем двигательной нагрузки зависят от глубины нарушения функциональных возможностей и продолжительности обучения.

Распределение занимающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий адаптивной оздоровительной физической культурой деятельности возлагается на Уч- реждение и осуществляется один раз в год (в начале учебного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей занимающегося с поражением опорно-двигательного ап- парата приказом Учреждения создается комиссия, в которую входят: руководитель (директор) уч- реждения, старший тренер-преподаватель (или тренер-преподаватель) по адаптивной физической культуре, врач (невролог, травматолог, спортивный врач) или имеющий соответствующую подго- товку классификатор. Комиссия в своей работе может использовать функциональное медицинское описание классов, разработанное Международным паралимпийским комитетом. В случае необхо- димости объединения в одну физкультурно-оздоровительную группу занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню физической подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов.

Можно сформировать группу, в которую зачисляются инвалиды, у которых функциональ- ные возможности требующиеся для занятий определенным видом спорта , ограничены незначи- тельно, в связи с чем занимающиеся практически не нуждаются в посторонней помощи во время занятий. Согласно имеющимся рекомендациям, к данной группе можно отнести занимающихся с ПОДА, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

* детский церебральный паралич (классы С7–С8);
* ампутация или порок развития: одной или двух нижних конечностей ниже коленного суста- ва (класс А4), одной верхней конечности ниже локтевого сустава (класс А8), одной верхней конеч- ности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон (класс А9), односторонняя ампутация стопы по Пирогову в сочета- нии с ампутацией стопы на любом другом уровне с другой стороны (класс А3);
* высокая ампутация двух нижних конечностей (классы 57, 58 участие в соревнованиях на инвалидных колясках);
  + контрактура суставов;
  + прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Второй вариант формирования группы занимающихся – это организация инвалидов, у ко- торых функциональные возможности ограничиваются умеренно выраженными нарушениями. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

* + детский церебральный паралич (классы С5–С6);
  + травма спинного мозга (классы 55, 56 передвижение на инвалидных колясках);
  + ампутация или порок развития: одной или двух нижних конечностей выше коленного сустава, одной верхней конечности выше локтевого сустава (А6), двух верхних конечностей выше лучезапястного сустава (А5, А7); одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной ниж- ней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон (А9);
  + прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Третий вариант организации занятий – это индивидуальная форма организации занятий с инвалидами, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посто- ронней помощи. Сюда следует относить инвалидов, имеющих одно из перечисленных ниже пора- жений либо их сочетание:

* + детский церебральный паралич (классы С1–С4, передвигающиеся на инвалидных колясках);
  + поражение спинного мозга на шейно-грудном уровне, требующее помощи при управле- нии креслом-коляской;
  + высокая ампутация или порок развития: четырех конечностей, двух верхних конечностей выше локтя;
  + прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Зачисление инвалидов (занимающихся) для прохождения программы адаптивной физ- культурно-оздоровительной направленности определены Правилами приема и отчисле- ния спортсменов (занимающихся) бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автоном- ного округа – Югры «Центр адаптивного спорта», которые разработаны в соответствии с Законом РФ от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федера- ции», приказом Департамента физической культуры и спорта ХМАО- Югры от 23.08.2016 № 235

«Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осущест- вляющие спортивную подготовку на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры», приказом Департамента физической культуры и спорта ХМАО-Югры от 23.08.2016

№ 236 «Об утверждении правил приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осущест- вляющие спортивную подготовку, подведомственные Департаменту физической культуры и спор- та Ханты-Мансийского автономного округа – Югры», Уставом БУ «Центр адаптивного спорта Югры». Настоящие документы регламентируют прием детей и взрослых в БУ «Центр адаптивного спорта Югры» для прохождения занимающимися адаптивных программ физкультурно-оздорови- тельной направленности.

Согласно нормативным документам на программу физкультурно-оздоровительной направ- ленности по адаптивной физической культуре принимаются все желающие, не имеющие медицин- ских противопоказаний. Зачисление проходит в соответствии с учетом минимального возраста, установленного программой, утвержденной Учреждением. Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у посту- пающих физических, психологических способностей и/или двигательных умений, групп по сте- пени функциональных возможностей, необходимых для освоения соответствующих физкультур- но-оздоровительных программ. Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит диагностику и контрольные испытания (тестирование), а также, при необходимости, предвари- тельные просмотры, анкетирование и консультации. Прием поступающих на программы адаптив-

ной физкультурно-оздоровительной направленности осуществляется на основании определения нуждаемости, предусмотренной индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА) инвалида, ребенка-инвалида и соответствия нозологических групп, предусмотренных выбранной программой реабилитации, а также наличия основного пакета документов.

Организация приема и зачисления занимающихся осуществляется приемной комиссией бюд- жетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта Югры» (далее БУ «Центр адаптивного спорта Югры») с 1 сентября по 15 октября текущего года.

При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результататам индиви- дуального отбора занимающихся Учредитель может предоставить учреждению право провести дополнительный отбор и зачисление занимающихся в период с 1 по 15 февраля следующего за текущим года. При наличии мест для занятий по программам физкультурно-оздоровительной на- правленности дополнительный прием и зачисление занимающихся может осуществляться в те- чение года. Организация дополнительного отбора и зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами учреждения. Сроки дополнительного отбора, приема и зачисления публикуются на информационном стенде и на официальном сайте бюджетно- го учреждения «Центр адаптивного спорта Югры».

Документы, необходимые для зачисления в физкультурно-оздоровительную группу:

* заявление от поступающего или родителей (законных представителей) поступающего (за- нимающегося) по форме согласно приложению № 1 к положению «О зачислении и отчислении спортсменов (занимающихся) БУ «Центр адаптивного спорта Югры»;
* медицинское заключение (справка) о состоянии здоровья с допуском к занятиям по Про- грамме физкультурно-оздоровительной направленности;
* фотография претендента 3х4 (фотография сопровождающего лица до наступления совер- шеннолетнего возраста претендента);
* копия свидетельства о рождении поступающего (копия паспорта с 14 лет);
* справка медико-социальной экспертизы (МСЭ);
* выписка из медицинской амбулаторной карты с указанием нозологии.

Взаимоотношения между бюджетным учреждением ХМАО-Югры «Центр адаптивного спорта Югры» и занимающимися, включающие в себя взаимные права и обязанности, а также ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, офор- мляются «Договором об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта», с написанием заявления с указанием согласия на обработку персональных данных.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Таблица 25*

Тематика теоретических занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов |
| 1 | История развития адаптивной физической культуры и различных видов адаптивного спорта. Место и роль адаптивной физической культуры  в современном обществе. Содействие гармоничному физическому развитию,  воспитанию личностных качеств и нравственных чувств | 1 |
| 2 | Основные сведения о строении и функциях организма человека.  Анатомо-физиологические особенности организма лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата | 1 |
| 3 | Основы гигиены. Режим дня. Закаливание организма. Основы здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма инвалида | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | Требования техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 |
| 5 | Классификация физических упражнений. Методика применения физических упражнений при различных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 1 |
| 6 | Развитие основных физических качеств инвалида (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях | 1 |

Тема 1. История развития адаптивной физической культуры и различных видов адаптивного спорта. Место и роль адаптивной физической культуры (АФК) и спорта в современном обществе. Содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравствен- ных чувств.

Краткое содержание: история АФК; развитие и становление АФК в России; первые сорев- нования инвалидов; направления и основные виды АФК (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация); принципы адаптивной физической культуры.

Тема 2. Основные сведения о строении и функциях организма человека. Анатомо- физиологические особенности организма лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата ин- валида.

Краткое содержание: особенности сердечно-сосудистой системы; особенности нервной системы; особенности дыхательной системы; особенности системы пищеварения; особенности сенсорной системы.

Тема 3. Основы гигиены. Режим дня. Закаливание организма. Основы здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональ- ных возможностей организма инвалида.

Краткое содержание: понятие о гигиене, правила, личная гигиена (тела, одежды и т. п.); спортивная гигиена; основы закаливания (природные факторы закаливания); методы повышения физической работоспособности; понятие о функциональных возможностях организма (оценка функциональных возможностей, методы и средства АФК для повышения функциональных воз- можностей организма).

Тема 4. Требования техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Краткое содержание: ознакомление с требованиями техники безопасности в спортивных сооружениях по адаптивной физической культуре; оборудование для различных видов физической деятельности; требования к спортивной экипировке; предупреждение травм на занятиях и трени- ровках по АФК.

Тема 5. Классификация физических упражнений. Методика применения физических уп- ражнений при различных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Краткое содержание: деление физических упражнений по признакам (анатомический, ак- тивности, мышечного напряжения, видовой); методика применения ФУ при детском церебральном параличе; методика ФУ после спинномозговой травмы; методика применения ФУ после ампута- ции конечности; методика применения ФУ после полиомиелита.

Тема 6. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях.

Краткое содержание: сенситивные периоды для развития физических качеств; понятие гиб- кости; понятие выносливости; понятие быстроты; понятие координации; понятие силы.

### МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОРАЖЕНИИ СПИННОГО МОЗГА

**Основные понятия о травматической болезни спинного мозга**

Заболевание спинного мозга, обусловленное его травматическим поражением, получило название травматической болезни спинного мозга (ТБСМ).

Различают несколько стадий травматической болезни спинного мозга:

Острый период (до 2–3 суток) – характеризуется симптомами спинального шока: потерей движений, чувствительности, сухожильных и висцеральных рефлексов, снижением тонуса мышц. Ранний период (2–3 недели) – восстановление рефлекторной возбудимости и переход в ги- перрефлексию, появление симптома Бабинского, патологических стопных знаков, повышение то-

нуса мышц, появление клонической активности.

Промежуточный (2–3 мес.) – формируется преобладание сгибательного или разгибатель- ного тонуса мышц. Появление спастичности (при спастических плегиях), гипотрофии мышц (при вялых), возможно появление пролежней, формирование контрактур в суставах. Формирование рефлекторного мочевого пузыря.

Поздний (3 мес. – 1 год) – сопровождается постепенным, однонаправленным (улучшение или ухудшение) изменением состояния.

Резидуальный (более 1 года) – период последствий и остаточных, очных явлений, характе- ризуется сформированным новым уровнем неврологических функций, характер которых в даль- нейшем самостоятельно мало изменяется.

Физические упражнения являются наиболее физиологичным и адекватным методом вос- становления утраченных двигательных функций и уже многие годы находят свое применение как основное средство адаптивной физической культуры людей со спинномозговой травмой.

Считается, что важнейшее значение в восстановлении двигательных функций имеют мето- ды «замещающих компенсаций», в основе которых лежит увеличение двигательных возможностей человека за счет сегментов спинного мозга, частично сохранивших свою структуру и ранее в этих движениях не участвовавших, а также вовлечение в двигательные акты ослабленных мышц пере- ходной зоны выше уровня травмы совместно со здоровыми мышечными группами.

Изложенные ниже механизмы являются обоснованием применения средств адаптивной фи- зической культуры в комплексе мер по восстановлению функций, утраченных в результате травмы спинного мозга.

### Методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой

Факторы, влияющие на подбор физических упражнений.

При подборе физических упражнений необходимо учитывать следующие факторы:

1. легкость выполнения (выбор исходного положения, элиминирование гравитации);
2. локализация (для дистальных или проксимальных отделов конечностей, различных отде- лов позвоночника);
3. простота или сложность движений (элементарные, содружественные, противосодружес- твенные и т. п.);
4. степень активности (пассивные, активные, с помощью, на расслабление, с усилием);
5. использование дополнительных средств или аппаратов;
6. общефизиологическое влияние;
7. развитие жизненно необходимых навыков.

Лимитирующие факторы, исключающие физическую нагрузку.

Наиболее типичные лимитирующие факторы, исключающие физическую нагрузку:

1. пролежни при наличии общей воспалительной реакции, обширных некрозах. Практичес- ки полностью исключают занятия физическими упражнениями седалищные бурситы-пролежни, а также обширные пролежни крестца, в меньшей степени – вертельных областей;
2. эпицистостомические свищи (при активизации возможно развитие гематурии либо обос- трение хронического воспаления);
3. неустранённая компрессия спинного мозга (двигательная реабилитация в полном объеме не проводится);
4. недостаточная консолидация перелома позвоночника (активизация может увеличить дефор- мацию позвоночника, физические упражнения назначаются в строго ограниченном объеме);
5. ортопедическая патология нижних конечностей: посттравматические деформации, осте- опороз;
6. тревожно-депрессивные расстройства.

Организация, продолжительность и формы проведения занятий. Физические упражнения классифицируются по следующим признакам:

1. анатомическому – упражнения для мышц спины, конечностей и т. д.;
2. методической направленности – для развития мышечной силы, подвижности в суставах, координации движений, улучшения функции дыхания, сердечно-сосудистой системы и т. д.;
3. характеру работы мышц – статические и динамические;
4. характеру активности – активные упражнения (выполняемые самим занимающимся), активно-пассивные движения (выполняемые занимающимся с внешней помощью) и пассивные (выполняемые инструктором).

По характеру решаемых задач физические упражнения можно условно разделить на три группы:

1. Упражнения общетонизирующей направленности. Они включают активные движения для сохранных групп мышц, обеспечивающие доступный уровень двигательной активности и тре- нировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Упражнения профилактической направленности. Включают активные и пассивные движе- ния, используемые для профилактики осложнений. Комплексы упражнений дыхательной гимнас- тики в остром периоде травматической болезни являются профилактикой застойных пневмоний. Позднее, в промежуточном периоде, упражнения с акцентированным дыханием используются для активизации дыхательной мускулатуры и профилактики снижения дыхательного объема. Пассив- ные и пассивно-активные движения в суставах являются профилактикой контрактур; пассивные движения при полных плегиях используют для предотвращения пролежней; ранняя вертикализа- ция человека является профилактикой развития остеопороза и т. д.
3. Специальные упражнения, воздействующие на двигательный дефект. Двигательным де- фектом при полных плегиях является отсутствие управляемости, при неполных – снижение силы мышц. В соответствии с этим все упражнения, направленные на восстановление управляемости и развитие силы паретичных мышц, рассматриваются как специальные. При выявлении вторичных дефектов, например, контрактур, упражнения для восстановления подвижности в суставах стано- вятся специальными.

Специальные упражнения могут включать упражнения с отягощением (преодоление сопро- тивления инструктора, использование эспандера, резинового бинта), приседания, упражнения на тренажерах (велотренажер, степпер, тренажер с блочной системой), упражнения с биологической обратной связью для развития статических и динамических напряжений.

Комплекс физических упражнений назначают в соответствии с поставленным диагнозом, возрастом и функциональными возможностями инвалида. По мере освоения ФУ комплекс расши- ряется за счет включения новых упражнений специальной направленности и увеличения числа их повторений. Продолжительность и место упражнений в режиме дня могут сильно варьировать в зависимости от содержания и распорядка других коррекционных и лечебных мероприятий.

Занимающиеся с плегиями, как правило, не способны к самостоятельной интенсивной дви- гательной активности, поэтому увеличение нагрузки обеспечивается увеличением продолжитель- ности при умеренной интенсивности оздоровительного занятия. Психофизические особенности детского возраста (быстрая утомляемость, невозможность продолжительной концентрации внима- ния, неприятие длительной монотонной деятельности) диктуют необходимость частой перемены деятельности и использования в занятиях игр или элементов игры. Например, ребенок 3–5 лет вы-

полнит поочередное сгибание ног более эффективно, если при этом будет катать мишку и зайчика (кукол, машинки разных моделей и др.), закрепленных в области коленных или голеностопных суставов, устраивать между ними «соревнования» и т. д.

Эмоционально более насыщенными являются групповые занятия, на которых 4–6 человек объединяют по возрасту либо двигательным возможностям; при этом для каждого занимающегося с полной плегией или глубоким парапарезом (либо младшего возраста) и для людей с тетрапареза- ми необходим сопровождающий (родственники или персонал), обеспечивающий индивидуальную помощь и страховку. Исключительно важными условиями успешности групповых занятий явля- ются наличие в группе положительного лидера, настроенность инвалида на позитивные сдвиги, поощрение любых успехов. Положительный пример, совместные игры, здоровая «соревнователь- ность» и доброжелательная обстановка позволяют проводить длительные занятия без эмоциональ- ного утомления. Хорошим фоном для физкультурно-оздоровительного занятия является музыкаль- ное сопровождение.

Место проведения занятий должно быть оборудовано теплым напольным покрытием (жес- ткие маты, татами) либо полом с подогревом.

Ниже представлены комплексы упражнений, предложенные разработчиками для физкуль- турных занятий на разных этапах травматической болезни при разных уровнях поражения спин- ного мозга.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

#### *Примерный комплекс упражнений изометрической гимнастики*

1. И. п. – лежа на спине. Занимающийся упирается ногами в стопоупор. На колени уклады- вают груз (мешок с песком). Стоя у ног, инструктор с силой тянет к себе на руки занимающегося вдоль оси тела. При этом создается давление ног на опору. Дыхание произвольное. Упражнение состоит из трех тракций с перерывами по 5 мин. между ними, повторяют 2 раза в день. Время тракций 3 сек., его увеличивают на 1 сек. через каждые 3 упражнения, наращивание времени про- изводится до 7 сек. на 1 тракцию, последующие упражнения осуществляют в этом временном параметре. Упражнение рассчитано на тренировку мышц бедер и голеней.
2. И. п. – лежа на спине. Ноги занимающегося фиксируют в двух сегментах – в области лодыжек и в верхней трети бедер ремнем. По команде инструктора занимающийся делает усилие с попыткой поднять ноги. Дыхание произвольное. Кратность и время упражнения такие же, как и при первом. Проводится для тренировки мышц бедер и голеней.
3. И. п. – лежа на животе. Методика упражнения та же, как при упражнении 2. При этом тре- нируются не только мышцы ног, но и косые мышцы живота и ягодичные. Дыхание произвольное. Временные параметры прежние.
4. И. п. – лежа на спине. Занимающийся должен удержать голени на весу в разогнутом по- ложении. Применяется у людей с парезами.
5. И. п. – лежа на спине на наклонной плоскости с опущенным головным концом. По ко- манде инструктора занимающийся садится, не отрывая ног. Упражнение рассчитано на тренировку прямых мышц живота, напряжение которых при этом будет максимальным.
6. И. п. – лежа на спине с руками, заложенными за голову, занимающийся поднимает ноги на 45° от уровня пола. При параличах упражнение выполняют пассивно. При этом напрягаются мышцы живота.
7. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. По команде инструктора занимающийся поднимает таз, не отрывая лопаток от постели. При этом происходит напряжение мышц живота.
8. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах и подняты кверху, руками придерживаются колени сбоку. По команде инструктора занимающийся делает уси- лие с попыткой сесть. Тренируются мышцы живота.
9. И. п. – как в предыдущем. По команде инструктора занимающийся пытается достать ко- ленями груди. Тренируются мышцы живота.
10. И. п. – лежа на животе с опорой на вытянутых руках. Тренируются трехглавые мышцы, мышцы предплечий и мышцы – разгибатели кистей.

Эти упражнения при хороших тренирующих качествах имеют один общий недостаток: от- сутствие элемента точного силового дозирования. Применение груза в качестве силовой индика- ции позволяет избежать этого.

1. И. п. – лежа на спине. Занимающийся пытается поднять штангу массой, исключающей такую возможность. Дыхание произвольное. Время напряжения 5–7 сек. Тренируются мышцы рук, груди, плечевого пояса.
2. И. п. – сидя или лежа на спине без фиксации руки. Занимающийся удерживает груз (гирю) предельно возможной массы в течение 5–7 сек. Тренируются мышцы руки.
3. И. п. – лежа на спине с руками вдоль тела или сидя с вытянутыми вперед руками. За- нимающийся сжимает ручной динамометр, установленный на предельную силовую возможность. Тренируются мышцы руки и сгибатели пальцев.
4. И. п. – лежа на спине. Необходимо поднять и удержать в разогнутом положении ноги, к которым через манжету у голеностопного сустава подвешен груз массой от 5 до 10 кг.

Во время занятий очень важно избегать задержки занимающимся дыхания. Большие экс- позиции, не обеспечивая эффекта развития мышечной силы, приводят к выраженным и стойким вегетативным сдвигам. Тренировки следует выполнять 2 раза в день, занятия могут проводиться во все периоды ТБСМ.

#### *Дренажная гимнастика, включающая позиционные физические упражнения:*

Для дренажа верхней доли легкого:

1. И. п. – сидя с опорой на руки при согнутых в тазобедренных и коленных суставах ногах.
2. И. п. – лежа на боку на валике. Для дренажа средней доли:
3. И. п. – лежа на спине с поднятым на 30–40 см ножным концом кровати.
4. И. п. – лежа на спине с приподнятым правым плечом и поднятым на 30–40 см ножным концом кровати.
5. И. п. – лежа на спине с приподнятым на валике левым плечом и поднятым на 30– 40 см ножным концом кровати.
6. И. п. – лежа на спине. Валик под плечи, голова запрокинута, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Для дренажа нижней доли:

1. И. п. – лежа на спине с валиком под плечи и под колени, голова запрокинута.
2. И. п. – лежа на животе с валиком под живот.
3. И. п. – лежа на спине с поднятыми до 45–50 см па опору ногами.
4. И. п. – лежа на боку на валике с приподнятыми до 30 см ногами.
5. И. п. – лежа на животе с поднятыми до 45–50 см ногами.
6. И. п. – лежа на животе поперек кровати, свесившись головой и грудью вниз со свободно висящими руками.

У людей с повреждением спинного мозга физические нагрузки вызывают избыточное по- вышение минутного объема дыхания, что ухудшает газообмен и значительно снижает физическую работоспособность. В таком случае проводятся специальные тренировки, направленные на восста- новление оптимального уровня минутного объема дыхания. Упражнения заключаются в удлинен- ном (от 5–8 до 15–20 сек.) вдохе через нос с непроизвольной длительностью выдоха через рот. Это способствует усилению мощности выдоха, что улучшает газообмен и создает благоприятные усло- вия для снижения патологической напряженности вдоха. Минутный объем дыхания при этом все больше приближается к должной величине. Упражнения будут более эффективными, если их ком- бинировать с движениями – наклонами корпуса в стороны (если занятия проводятся в положении сидя) или со сжиманием и разжиманием кистей рук (если занятия проводятся в положении лежа).

*Таблица 26*

Комплекс дыхательных упражнений (по Найдину В. Л., с изменениями)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Исходное  положение | Характер упражнения | Методические приемы |
| 1. | Лежа на спине | Пассивное | Инструктор по АФК стоит сбоку от занимающегося, руки на грудной клетке, пассивно следуют за экскурсией грудной клетки в ритме дыхания занимающегося.  Во время выдоха инструктор производит вибрирующее сдавление грудной клетки с постепенным увеличением усилия. При вдохе инструктор оказывает легкое сопротивление расширению грудной клетки.  Место приложения рук изменяют через  2–3 дыхательных цикла (участки грудной клетки, область реберного угла, живота). Форсированное дыхание (6–7 циклов) чередуют с обычным  (4–5 циклов), затем упражнение повторяют |
| 2. | То же | Пассивно-активное | То же упражнение, с активной помощью занимающегося: форсирование выдоха «втягиванием» мышц живота, вдоха – выпячиванием брюшных  мышц |
| 3. | Лежа на спине, наклон туловища влево  либо на левом боку, под нижней частью грудной  клетки – валик | Активно-пассивное. Преимущественная вентиляция нижней доли правого легкого | Инструктор по АФК рукой фиксирует верхнюю часть правой половины грудной клетки, оказывая на вдохе сопротивление расширению грудной клетки, на вдохе – вибрирующим движением увеличивая его амплитуду. Занимающийся на вдохе «выпячивает» мышцы живота (диафрагма опускается) и одновременно расширяет грудную  клетку, преодолевая сопротивление руки инструктора, на выдохе «втягивает» мышцы живота (диафрагма поднимается). После 7–8 упражнений – 1,5 мин.  Произвольного дыхания, затем упражнение  повторяют |
| 4. | Лежа на спине, наклон туловища вправо либо на правом боку, под нижней частью грудной клетки –  валик | Активно-пассивное. Преимущественная вентиляция нижней доли левого легкого | Инструктор по АФК рукой фиксирует верхнюю часть правой половины грудной клетки занимающегося,  в остальном методика та же, что в предыдущем упражнении |
| 5. | Лежа на левом боку, под нижней частью грудной  клетки – валик | Активно-пассивное. Преимущественная вентиляция верхней доли правого легкого | Инструктор по АФК одной рукой сверху фиксирует средне нижнюю область половины грудной клетки, другой рукой оказывает дозированное сопротивление верхней области грудной клетки  с этой же стороны во время вдоха |
| 6. | Лежа на правом боку, под нижней частью грудной  клетки – валик | Активно-пассивное. Преимущественная вентиляция верхней  доли левого легкого | Та же, что в предыдущем упражнении |
| 7. | Лежа на спине, кисти рук сцеплены  «в замок»  на животе | Активное | На вдохе занимающийся поднимает над головой сцепленные «в замок» руки, на выдохе опускает в исходное положение |

*Таблица 27*

Комплекс физических упражнений для людей с повреждением спинного мозга в шейном отделе позвоночника

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное  положение | Характер  выполнения | Содержание упражнений | Количество  повторений |
| 1. | Лежа  на спине | Пассивные | Сгибание и разгибание в межфаланговых суставах  нижних конечностей | 10–15 |
| 2. | Сгибание и разгибание в голеностопных суставах | 10–15 |
| 3. | Сгибание и разгибание в коленных суставах | 10–15 |
| 4. | Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах | 10–15 |
| 5. | Разведение ног в тазобедренных суставах | 10–15 |
| 6. | Сгибание и разгибание в межфаланговых суставах  верхних конечностей | 10–15 |
| 7. | Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах | 10–15 |
| 8. | Сгибание и разгибание в локтевых суставах | 10–15 |
| 9. | Сгибание и разгибание в плечевых суставах | 10–15 |
| 10. | Сгибание и разгибание в локтевых суставах  верхних конечностей | 10–15 |
| 11. | Лежа  на спине | Изотонические | Сгибание и разгибание в плечевых суставах | 5–6 |
| 12. | Отведение и приведение в плечевых суставах | 5–6 |
| 13. | Напрягать мышцы шеи. Удерживать напряжение в течение 3–7 секунд с промежутками отдыха 10–15  сек. | 5–6 |
| 14. | Лежа  на спине | Изометрические | Напрягать мышцы спины и живота. Удерживать напряжение в течение 3–7 секунд с промежутками  отдыха 10–15 сек. | 3–5 |
| 15. | Напрягать мышцы верхних конечностей. Удерживать напряжение в течение 5–7 секунд с  промежутками отдыха 10–15 сек. | 3–5 |
| 16. | Напрягать мышцы нижних конечностей. Удерживать напряжение до утомления с  промежутками отдыха 20 сек. | 3–5 |
| 17. | Лежа  на спине | Идеомоторные  упражнения | Мысленно воспроизводить движения в суставах  нижних конечностей | 3–5 |

*Таблица 28*

Комплекс физических упражнений для людей с повреждением спинного мозга в грудном отделе позвоночника

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное  положение | Характер  выполнения | Содержание упражнений | Количество  повторений |
| 1. | Лежа на спине | Пассивные | Сгибание и разгибание в межфаланговых  суставах нижних конечностей | 15–20 |
| 2. | Сгибание и разгибание в голеностопных  суставах | 5–20 |
| 3. | Сгибание и разгибание в коленных суставах | 5–20 |
| 4. | Сгибание и разгибание в тазобедренных  суставах | 5–20 |
| 5. | Разведение ног в тазобедренных суставах | 5–20 |
| 6. | Лежа на спине | Изотонические | Сгибание и разгибание в межфаланговых  суставах верхних конечностей | 10 |
| 7 | Сгибание и разгибание в локтевых суставах | 10 |
| 8. | Сгибание и разгибание в плечевых суставах | 10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. |  |  | Отведение и приведение в плечевых суставах | 10 |
| 10. | Круговые движения в плечевых суставах | 10 |
| 11. | Сведение лопаток | 10 |
| 12. | Лежа на спине | Изометрические | Напрягать мышцы спины и живота. Удерживать напряжение в течение 3–7 секунд с  промежутками отдыха 10–15 сек. | 5–6 раз |
| 13. | Напрягать мышцы нижних конечностей.  Удерживать напряжение до утомления с промежутками отдыха 20 сек. | 5–7 |
| 14. | Лежа на спине | Идеомоторные  упражнения | Мысленно воспроизводить движения  в суставах нижних конечностей | 6–8 |

*Таблица 29*

Комплекс физических упражнений мобилизующей гимнастики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Исходное положение | Характер упражнения | Содержание упражнения | Количество повторений |
| Для людей со спастическими парезами и параличами | | | | |
| 1. | Лежа  на спине | Активно | Сильное втягивание воздуха с расширением грудной клетки. Продолжительный глубокий выдох. При выдохе живот втягивают вдох –  с выпячиванием живота | 5–6 |
| 2. | Активно-пассивно | Сведение лопаток с глубоким вдохом,  при расслаблении – выдох.- | 3–4 |
| 3. | Активно-пассивно.  В свободном режиме | Скольжение рук по туловищу: вверх – вдох,  вниз – выдох | 3–4 |
| 4. | То же | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах | 5–6 |
| 5. | То же | Отведение – приведение ног | 5–6 |
| 6. | То же | Поднимание и опускание выпрямленных ног | 3–4 |
| 7. | То же | Сгибание ног в тазобедренных и коленных  суставах | 5–6 |
| Подострая стадия раннего периода | | | | |
| 1. | Лежа  на спине | Активно-пассивно.  В свободном режиме | Разведение рук в стороны – вдох.  Приведение рук к туловищу – выдох | 5–6 |
| 2. | То же | Поднимание рук кверху – вдох,  опускание рук – выдох | 5–6 |
| 3. | С усилием | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах  с гантелями | 5–6 |
| 4. | То же | Поднятие гантелей на вытянутых руках | 5–6 |
| 5. | В свободном режиме | Поднимание таза с опорой на предплечье | 5–6 |
| 6. | С фиксацией | Поднимание и опускание ног с помощью блока и  тяги | 5–6 |
| 7. | То же | Сгибание ног в тазобедренных и коленных  суставах с помощью блока и тяги | 3–4 |
| 8. | В свободном режиме | Поворот корпуса в сторону с забрасыванием ноги  и переход в исходное положение | 3 |
| 9. | В свободном режиме | Прогибание в грудном отделе позвоночника  с опорой на предплечье | 3–4 |
| Хроническая и резидуальная стадии позднего периода | | | | |
| 1. | Лежа  на спине | Активно-пассивно. В свободном режиме | Дыхательное упражнение с укладкой одной руки на грудь, другой – на живот. При вдохе –  надувание живота, при выдохе – втягивание | 10 |
| 2. | То же | Попеременное поднимание рук кверху – вдох, при  опускании рук – выдох | 10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. |  | То же | Имитация плавательных движений руками | До 1.5 мин. |
| 4. | То же | Круговые движения руками | До 1.5 мин. |
| 5. | То же | Движения руками от себя (бокс) | До 1 мин. |
| 6. | То же | Разведение и приведение вытянутых ног | 10 |
| 7. | То же | Разведение и приведение согнутых в коленных  суставах ног | 10 |
| 8. | То же | Прогибание туловища с опорой на руки в ноги  (мостик), боковые и круговые движения бедрами | 10 |
| 9. | С фиксацией | Сгибание ног в тазобедренных и коленных  суставах с помощью блока и тяги | 10 |
| 10. | То же | Подтягивание за петлю в переход  в положение сидя | 10 |
| 11. | Сидя | В свободном режиме | Поворот туловища в стороны  с разведенными руками | 10 |
| 12. | То же | Прогиб туловища с опорой на отведенные  за спину руки | 10 |
| 13. | С усилием | Растягивание эспандера у груди | 10 |
| 14. | То же | Растягивание эспандера на вытянутых вперед  руках | 10 |
| Для людей с вялыми парезами и параличами (острая стадия раннего периода) | | | | |
| 1. | Лежа  на спине | Активно-пассивно  В свободном режиме | Поднимание рук кверху – вдох, опускание  рук – выдох | 5–6 |
| 2. | То же | Дыхательные упражнения с выпячиванием  живота – вдох, втягиванием – выдох | 5–6 |
| 3. | С усилием | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с  гантелями | 5–6 |
| 4. | То же | Поднятие гантелей на вытянутых руках от груди | 5–6 |
| 5. | То же | Растягивание эспандера на вытянутых руках | 5–6 |
| 6. | С фиксацией | Поднимание и опускание ног с помощью блока и  тяги | 3–4 |
| 7. | То же | Сгибание ног в тазобедренном и коленном  суставе с помощью блока | 3–4 |
| 8. | В свободном режиме | Разведение с одновременным вдохом и сведение с  выдохом локтей, заложенных за голову | 5–6 |
| Подострая стадия раннего периода | | | | |
| 1. | Лежа  на спине | Активно-пассивно.  В свободном режиме | Поднимание рук вверх – вдох, при опускании рук  – выдох | 6–8 |
| 2. | С усилием | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с  гантелями | 6–8 |
| 3. | То же | Растягивание эспандера на вытянутых руках | 6–8 |
| 4. | Активно-пассивно.  В свободном режиме | Поворот корпуса в сторону с забрасыванием ноги  и переход в исходное положение | 4 |
| 5. | На боку | То же | Поворот на бок с подтягиванием ног | 3 |
| 6. | На животе | То же | Отведение рук за спину в кверху, сведение  лопаток | 5–6 |
| 7. | То же | Отведение рук за спину с попыткой приподнять  голову в грудь | 5–6 |
| 8. | С фиксацией | Поднимание и опускание ног с помощью блока я  тяги | 5–6 |
| Хроническая и резидуальная стадии позднею периода | | | | |
| 1. | Лежа  на спине | Активно-пассивно.  В свободном режиме | Поднятие рук вверх – вдох, разведение  их в стороны – выдох | 10 |
| 2. | То же | Маховые движения руками | 1 мин. |
| 3. | То же | Прогибание туловища с опорой на руки и ноги | 5–6 |
| 4. | С усилием | Растягивание эспандера на вытянутых руках | 10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. |  | То же | Растягивание эспандера над головой | 10 |
| 6. | С фиксацией | Поднимание и опускание ног с помощью тяги  и блока, разведение ног в стороны | 5–6 |
| 7. | То же | Сгибание и разгибание ног с помощью тяги  и блока | 5–6 |
| 8. | Сидя | Активно-пассивно. В свободном режиме | Сесть со скрещенными на груди руками,  выполнять развороты туловища, разводя руки в стороны | 5–6 |
| 9. | То же | Наклоны туловища вперед с доставанием ног  руками | 5–6 |
| 10. | С усилием | Растягивание эспандера за спиной | 5–6 |
| 11. | В свободном режиме | Подтягивание ног к груди | 5–6 |

*Таблица 30*

Комплекс физических упражнений при травме шейного отдела позвоночника (по Епифанову В. А., с изменениями)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Исходное  положение | Характер упражнения | Методические приемы |
| Лежа  на спине | Диафрагмальное дыхание  Тыльное и подошвенное сгибание стоп Сжимание и разжимание пальцев кисти Круговые движения стопами  Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах  Попеременное сгибание ног в коленных суставах | Дозировка: упражнения выполняются по 4–6 раз |
| Диафрагмальное дыхание  Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах Попеременное отведение и приведение правой и левой ног Круговые движения в лучезапястных суставах Диафрагмальное дыхание | Темп выполнения – медленный  Не отрывать пятку от горизонтальной поверхности |

*Таблица 31*

Комплекс физических упражнений при травме нижнегрудного

и поясничного отделов позвоночника (по Кукушкиной Т. Н., с изменениями)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Характер упражнения | Дозировка,  методические приемы |
| Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища | | |
| 1. | Тыльное сгибание в голеностопных суставах и в локтевых суставах со  сжиманием пальцев в кулак | 10–12 |
| 2. | Поочередное сгибание правой и левой ноги в коленных и тазобедренных  суставах без отрыва от горизонтальной поверхности | 6–7 раз каждой ногой |
| 3. | Поднимание рук вверх в координации с дыханием (руки вверх – вдох,  вниз –выдох) | 4–5 раз каждой рукой |
| 4. | Отведение ноги в сторону с последующим приведением  (по скользящей поверхности без отрыва пятки, с отрывом пятки, по обычной поверхности, с легким отягощением) | 4–5 раз каждой ногой Стопы в положении  тыльного сгибания |
| 5. | И. п. – ноги согнуты в коленях, упор на локтях и стопах.  Поднимание таза – вдох, опускание – выдох | 4–5 |
| 6. | И. п. – ноги согнуты в коленях, упор стопами о поверхность. Поднимание  одной ноги на носок с одновременным опусканием второй на пятку | 12–16 |
| 7. | И. п. – руки согнуты в локтях, ноги разогнуты. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, не поднимая таза с опорой на локти, голову, плечи,  удержаться в этом положении, затем опуститься | 6–7 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Поднять кисти к плечам, развести локти, соединив лопатки – вдох,  опустить – выдох | 6–8 |
| 9. | Поднять выпрямленную ногу до угла 45°, стопа в положении тыльного сгибания, «написать» в воздухе цифры 1–3 (5), вернуться в и. п. 2–3 раза  каждой ногой. Дыхание равномерное |  |
| 10. | Глубокое дыхание | 30 сек. |
| 11. | Поворот на живот |  |
| Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища | | |
| 12 | Поочередное сгибание ног в коленных суставах с одновременным  тыльным сгибанием стоп | 10–12 |
| 13 | И. п.– упор на предплечьях. Опираясь на кисти и предплечья, поднять  голову и плечи, удержаться в этом положении, затем опуститься | 6–8 |
| 14 | Согнуть ногу в коленном суставе, стопа в положении тыльного сгибания,  поднять ногу, разогнуть | 6–8 раз каждой ногой |
| 15 | И. п.– руки к плечам. Приподнять плечи, голову и верхнюю часть  туловища. Соединив лопатки, удержаться в этом положении | 5–6 |
| 16 | Приподнять выпрямленную ногу назад, отвести в сторону, вернуться в  исходное положение | 6–7 раз каждой ногой |
| 17. | Поворот на спину |  |
| Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища | | |
| 18. | Глубокое дыхание | 30 сек. |
| 19. | Поочередное сгибание рук в локтевом суставе с одновременным тыльным  сгибанием разноименной стопы | 12–16 (выполнять  с усилием) |
| 20. | Поднимание выпрямленных рук вверх – вдох, опускание – выдох | 6–7 |
| Упражнения для статического напряжения мышц спины  Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища | | |
| 21. | И. п. – ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, упор на стопы, руки со стороны. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, не отрывая таза. Удерживаясь в этом положении, выполнить круговые движения  руками | 3–4 |
| 22. | Прогнуться, приподнимая таз, с опорой на голову, руки и пятки  удержаться в этом положении | 3–4 |
| Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища | | |
| 23. | И. п.– руки сцеплены в замок сзади. Прогнуться в грудном отделе,  удержаться в этом положении | 2–4 |
| 24. | Приподнять выпрямленную ногу назад, удержаться в этом положении | 4 |
| 25. | Упражнение 24 выполнить двумя ногами одновременно |  |
| 26. | В том же положении имитация движений стиля «кроль» ногами | 20–30 движений |
| 27. | И. п. – руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах,  одновременно с прогибом в позвоночнике | 6–8 |
| 28. | И. п.– руки опущены с постели. Прогнуться назад, разведя руки  в стороны, соединяя лопатки, удержаться в этом положении | 2–3 |

*Таблица 32*

Комплекс физических упражнений при спастических нижних параплегиях (поражение верхнегрудного отдела позвоночника по Шиловой Е. М.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Характер упражнения | Дозировка,  методические приемы |
| Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища | | |
| 1. | Поднимание рук вверх в координации с дыханием и пассивными движениями стоп (руки вверх, тыльное сгибание стоп – вдох; руки вниз,  подошвенное сгибание – выдох) | 6–8 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Тоническое напряжение мышц правой, затем левой ноги. Выполняется по команде инструктора «прижать ногу к постели» с внешней помощью (рука  инструктора надавливает на колено сверху) | 4–6 раз каждой ногой |
| 3. | Сгибание в коленных и тазобедренных суставах в координации (пассивное, пассивно-активное) с движениями рук: 1–2 – правая рука вверх, сгибание, правой ноги; 3–4 – рука вниз, разгибание; 5–6 – левая рука вверх, сгибание  левой ноги; 7–8 – левая рука вниз, разгибание | 8–10 |
| 4. | То же упражнение с перекрестной координацией  (правая рука – левая нога) | 8–10 |
| 5. | Сгибание кистей рук (активное) и стоп (пассивно-активное) | 6–8 |
| 6. | Сгибание пальцев рук (активное) и ног (пассивно-активное) | 6–8 |
| 7. | Шевеление пальцами рук (активное) и ног | 20 сек. |
| 8. | Сгибание и отведение ног (пассивно-активное): 1–2 – согнуть ногу; 3–4 –  разогнуть; 5–6 – отвести; 7–8 – привести. То же упражнение другой ногой | 6–8 раз каждой ногой |
| 9. | И. п.– ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, стопы в упоре о  постель. Удержание согнутых ног (противодействие их разгибанию) | 20 сек. |
| 10. | И. п. – то же. Удержание согнутых ног в положении приведения (противодействие отведению). То же задание с удержанием мяча между  коленей. | 3–4 |
| 11. | И. п. – то же. Разведение коленей с преодолением сопротивления,  оказываемого инструктором | 3–4 |
| 12. | И. п. – лежа на спине, руки на животе. Диафрагмальное дыхание. | 8–12 циклов |
| 13. | Отведение выпрямленных ног в сторону скользя по поверхности  (с помощью): 1–2 – отвести левую; 3–4 – и. п.; 5–6 – отвести правую; 7–8 – и. п. | 4–5 раз в каждую сторону |
| 14. | Поочередное поднимание выпрямленных ног (с помощью):  1–2 – поднять левую; 3–4 – и. п.; 5–6 – поднять правую; 7–8 – и. п. То же упражнение с движениями рук в диагональной координации | 4–5 раз каждой ногой |
| 15. | Поворот на бок (поворот «бревнышком») |  |
| 16. | И. п. – лежа на левом боку, левая рука под головой, хват правой о край кровати. Отведение правой ноги (пассивно-активное): 1–2 поднять ногу;  3–4 – удерживать; 5–6 – и. п. | 6–8 |
| 17. | И. п.– то же. Сгибание – разгибание правой ноги (пассивно-активное):  1–2 согнуть ногу; 3–4 – разгибать, преодолевая сопротивление инструктора; 5–6 – и. п. То же упражнение со взмахом руки при сгибании | 6–8 |
| 18. | Поворот на спину, затем – на правый бок |  |
| 19. | Упражнение 16, левой ногой | 6–8 |
| 20. | Упражнение 17, левой ногой | 6–8 |
| 21. | И. п.– лежа на спине. Поочередное надавливание стопами на руку  инструктора: 1–4 – напряжение мышц ног; 5–8 – расслабление | 3–4 |
| 22. | Имитация ходьбы (поочередное сгибание – разгибание ног, пассивно- активное): 1 – согнуть правую; 2 – разогнуть; 3 – согнуть левую; 4 –  разогнуть. То же в координации с движениями рук | 10–12 |
| 23. | И. п. – лежа на спине, руки на животе. Диафрагмальное дыхание | 8–12 циклов |
| Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища | | |
| 24. | Дыхательные упражнения: руки назад – вдох, опустить – выдох | 6–8 |
| 25. | Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (с помощью) | 10–12 |
| 26. | Исходное положение – лежа на животе, левая нога согнута в коленном  суставе. Удержание ноги в согнутом положении. То же другой ногой | 10–12 з |
| 27. | Поочередное отведение ног, скользя по поверхности (с помощью) | 4–5 раз в каждую  сторону |
| 28. | И. п. – руки вверх. Приподнимание рук и ног (с помощью инструктора:  1–4 – удержание; 5–8 – расслабление | 6–8 |
| 29. | И. п. – руки согнуты в локтях, ладони в упоре. Приподнять плечи, голову  и верхнюю часть туловища: 1–2 – удержаться в этом положении; 3–4 – и. п. | 3–4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30. | Попеременные движения руками вверх – вниз | 10–12 |
| 31. | И. п. – руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Приподнять туловище,  выполнять руками круговые движения | 10–12 |
| 32. | Подъем на четвереньки (с помощью) |  |
| Исходное положение – стоя на четвереньках | | |
| 33. | Поочередное отведение правой и левой руки в сторону | 5–6 раз каждой рукой |
| 34. | 1–2 – сед на пятках, не отрывая рук от пола; 3–4 – вернуться в и. п. | 4–6 |
| 35. | Имитация ходьбы на месте – перенос веса тела с правой ноги на левую  и обратно | 8–12 |
| 36. | Ходьба на четвереньках (с помощью – поддержка под живот, выталкивание  ног) | 2–4 (вдоль кровати) |
| 37. | Из положения стоя на четвереньках подняться в положение стоя на коленях  с опорой о спинку кровати (стул) |  |
| 38. | Перенос веса тела с правой ноги на левую и обратно | 10–12 |
| Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища | | |
| 39. | Диафрагмальное дыхание | 5–6 |
| 40. | Руки вверх, тыльное сгибание стопы – вдох; опустить руки,  расслабиться – выдох | 4–5 |
| 41. | Поочередное тыльное и подошвенное сгибание стоп | 10–12 |
| 42. | Свободное дыхание | 30–40 сек. |

*Таблица 33*

Комплекс физических упражнений при позвоночно-спинномозговой травме

нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника в промежуточном периоде (по Мошкову В. Н., с изменениями)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Характер упражнения | Дозировка, методические приемы |
| Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища | | |
| 1. | Поднимание рук вверх в координации с дыханием (руки вверх – вдох, вниз – выдох) | 4–5 |
| 2. | Свободно пошевелить пальцами рук и ног | 8–10 |
| 3. | Тыльное и подошвенное сгибание стоп | 8–10 |
| 4. | И. п.– ноги на ширине плеч. Ротация стоп кнутри – кнаружи | 8 раз в каждую сторону |
| 5. | И. п. – ноги согнуты в коленях. Поочередное отведение ног | 5–6 |
| 6. | И. п. – руки вверх. 1–4 – потянуться руками вверх, пальцы ног на себя; 5–8 – расслабиться | 10–12 |
| 7. | Отведение выпрямленных ног в сторону, скользя по поверхности | 4–5 раз в каждую сторону |
| 8. | Поочередное поднимание выпрямленных ног до угла 45° | 4–5 раз каждой ногой |
| 9. | Приподнять ногу, согнуть в колене, перенеси через вторую ногу, коснуться поверхности постели (мата) | 4–5 раз каждой ногой. Туловище остается неподвижным |
| 10. | Поочередное надавливание столами на руку инструктора: 1–4 – напряжение мышц ног;1–8 – расслабление | 3–4 |
| 11. | Поднимание рук вверх в координации с дыханием (руки вверх – вдох, вниз – выдох) | 3–4 |
| 12. | Поочередное надавливание стопами на руку инструктора: 1–4 – напряжение мышц ног; 5–8 – расслабление | 3–4 |
| 13. | И. п. – правая нога приподнята и согнута в колене, левая выпрямлена.  «Велосипед» одной ногой. То же левой ногой, упор  на предплечьях. Опираясь на кисти и предплечья поднять голову и плечи, удержаться в этом положении, затем опуститься | 12–16 |
| 14. | Диафрагмальное дыхание | 7–8 |
| 15. | Приподнимание таза, с опорой на лопатки и стопы: 1–2 – приподнимание, 3–4 – расслабление | 5–6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16. | И.п. – ноги выпрямлены, между стопами – мяч: 1–4 – сжать мяч,  напрягая мышцы ног; 5–8 – расслабиться | 4–5 |
| 17. | Поочередное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах:  1 – согнуть ногу; 2 – поставить ее на носок; 3 – опустить на пятку; 4 – разогнуть ногу | 3–4 раза каждой ногой |
| 18. | И.п. – ноги выпрямлены, мяч между коленями. 1–4 – сжать мяч,  напрягая мышцы ног; 5–8 – расслабиться | 4–5 |
| 19. | Диафрагмальное дыхание | 5–6 |
| Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища | | |
| 20. | Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах | 16–20 |
| 21. | Поочередное отведение ног (скользя по поверхности) | 6 раз каждой ногой |
| 22. | И. п. – руки вверх. 1–4 – прогнуться назад, приподняв верхнюю часть  туловища; 5–8 – расслабиться | 6–8 |
| 23. | И. п. – руки согнуты в локтях с опорой ладонями о поверхность | 4–5 |
| 24. | И. п. – руки вверх. Приподнимание рук и ног 1–4 – удержание;  5–8 – расслабление | 6–8 |
| 25. | Попеременные движения руками вверх – вниз | 10–12 |
| 26. | И. п. – руки согнуты в локтях, ладони в упоре о пол. Приподнять плечи, голову и верхнюю часть туловища, соединив лопатки.  1–4 – удержаться в этом положении; 5–8 – расслабиться | 3–4 |
| 27. | Выпрямить ноги, опираясь на носки и отрывая колени от пола,  1–4 – напрячь ягодицы; 5–8 – расслабить мышцы | 3–4 |
| 28. | И. п. – руки в стороны. Приподнять руки и голову от пола, слегка  прогнуться. 1–4 – удержание; 5–8 – расслабление | 5–6 |
| 29. | Упражнение № 30 с отягощением – гантелями в руках | 3–4 |
| 30. | И. п. – руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Приподнять туловище,  выполнить руками круговые движения | 8–10 раз в каждую сторону |
| Исходное положение – стоя на четвереньках | | |
| 31. | Поочередное отведение правой и левой руки в сторону | 8–10 раз каждой рукой |
| 32. | Маховые движения ногой назад | 8 раз каждой ногой |
| 33. | Разогнуть правую ногу, 1–4 – скользя носком по поверхности пола,  присесть на правую пятку; 5–8 – вернуться в и. п. То же левой ногой | 4–5 раз каждой ногой |
| 34. | Маховое движение ногой назад с поднятием разноименной руки вверх:  1–4 – удержание; 5–8 – и. п. | 3–4 раза каждой ногой |
| 35. | Упражнение «Кошечка» | 7–8 |
| Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища | | |
| 36. | Диафрагмальное дыхание | 5–6 |
| 37. | Руки вверх, носки на себя – вдох; опустить руки, расслабиться – выдох | 4–5 |
| 38. | Поочередное тыльное и подошвенное сгибание стоп | 10–12 |
| 39. | Руки вверх – вдох; вниз – выдох | 30–40 сек. |
| 40. | Свободное дыхание | 1 мин. |

### Использование тренажеров

Тренажеры – специальные устройства, предназначенные для развития определенных двига- тельных качеств и формирования двигательных навыков. Основными требованиями к тренажерам являются физиологичность выполняемых упражнений, возможность их точно дозировать и конт- ролировать эффект воздействия.

Тредмил (бегущая дорожка) – тренажер для тренировки ходьбы и бега, имеет регулировку скорости движения ленты и угла наклона.

Степпер – тренажер с регулируемой нагрузкой для развития силы мышц ног, обеспечиваю- щих ходьбу.

Велотренажер – обеспечивает выполнение циклических движений в альтернирующем ре-

жиме.

### МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ

**Основные понятия о детском церебральном параличе**

**Детский церебральный паралич (ДЦП)** – органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности.

*Двигательные нарушения* проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движе- ний. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связа- ны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных устано- вочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные измене- ния в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

*Речевые расстройства* характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фо- нематическими нарушениями.

*Психические расстройства* проявляются в виде задержки психического развития или умс- твенной отсталости всех степеней тяжести. Кроме того, нередко имеются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и пр.

Двигательные, речевые и психические нарушения могут быть различной степени выражен- ности – от минимальных до максимальных.

Наиболее тяжело страдают «молодые» отделы мозга – большие полушария, которые регу- лируют произвольные движения и речь.

В Российской Федерации пользуются классификацией К. А. Семеновой (1978), выделяя следующие формы:

1. спастическая диплегия;
2. двойная гемиплегия;
3. гиперкинетическая форма;
4. гемипаретическая форма;
5. атонически-астатическая форма.

Спастическая диплегия – самая распространенная форма ДЦП. Обычно это тетрапарез, но ноги поражаются больше, чем руки. Прогностически благоприятная форма в плане преодоления речевых и психических нарушений и менее благоприятная в двигательном отношении. 20 % детей передвигаются самостоятельно, 50 % – с помощью, но могут себя обслуживать, писать, манипули- ровать руками.

Двойная гемиплегия – самая тяжелая форма ДЦП с тотальным поражением больших полу- шарий. Это также тетрапарез с тяжелыми поражениями как верхних, так и нижних конечностей, но руки «страдают» больше, чем ноги. Цепные установочные выпрямительные рефлексы могут не развиться вообще. Произвольная моторика резко нарушена, дети не сидят, не стоят, не ходят, функция рук не развита. Речевые нарушения грубые, по принципу анартрии, в 90 % умственная отсталость, в 60 % – судороги, дети необучаемы. Прогноз двигательного, речевого и психического развития неблагоприятный.

Гиперкинетическая форма – связана с поражением подкорковых отделов мозга. Причиной является билирубиновая энцефалопатия (несовместимость крови матери и плода по резус-фак- тору). Двигательные нарушения проявляются в виде гиперкинезов (насильственных движений), которые возникают непроизвольно, усиливаясь от волнения и утомления. Произвольные движения размашистые, дискоординированные, нарушены навык письма, речь. В 20–25 % поражен слух, в 10 % – возможны судороги. Прогноз зависит от характера и интенсивности гиперкинезов.

Гемипаретическая форма – при данной форме руки и ноги поражаются на одной из сторон тела. Связано это с поражением полушария мозга (при правостороннем гемипарезе нарушается функция левого полушария, при левостороннем – правого). Прогноз двигательного развития при адекватном лечении благоприятный. Дети ходят сами, обучаемость зависит от психических и ре- чевых нарушений.

Атонически-астатическая форма возникает при нарушении функции мозжечка. При этом отмечается низкий мышечный тонус, нарушение равновесия в покое и ходьбе, нарушение коорди- нации движений. Движения несоразмерны, неритмичны, нарушено самообслуживание, письмо. В 50 % отмечаются речевые и психические нарушения различной степени тяжести. Более 400 факто- ров способны вызвать повреждающее воздействие на центральную нервную систему, но особенно опасно это влияние до 3–4 месяца беременности. Все неблагоприятные факторы нарушают маточ- но-плацентарное кровообращение, вызывая кислородное голодание плода – хроническую гипок- сию. Развитие центральной нервной системы в условиях хронической гипоксии нарушено.

### ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Основными задачами адаптивной физической культуры занимающихся с ДЦП являются

– нормализация рефлекторной двигательной деятельности и тонуса мускулатуры, снижение реф- лекторной возбудимости двигательного аппарата, нормализация мышечного чувства, борьба с порочными двигательными стереотипами, стимуляция некоторых статокинетических рефлексов, нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей.

Данные задачи решаются путем:

1. *Нормализации дыхательной функции*

Умение правильно дышать повышает физическую работоспособность, улучшает обмен ве- ществ, восстанавливает речь. При ДЦП дыхание слабое, поверхностное, движения плохо сочета- ются с дыханием, нарушена речь. В связи с этим у детей-инвалидов с церебральной патологией важно правильно выбрать исходное положение для выполнения упражнений, т. е. в зависимос- ти от положения тела меняются и условия дыхания. Так, например, в положении лежа на спине затруднен вдох на опорной стороне, сидя – преобладает нижнегрудное дыхание, а диафрагмаль- ное (брюшное) затруднено, стоя – преобладает верхнегрудное дыхание. В занятиях используют как статические, так и динамические дыхательные упражнения в разных исходных положениях с разным темпом, ритмом, с акцентом на вдох или выдох, с использованием различных предметов (надувание шариков, пускание мыльных пузырей, игра на духовых инструментах и пр.). Дыхание связано также с речью, поэтому используют звукоречевую гимнастику, и с осанкой, поэтому обу- чение дыханию сочетают с коррекцией осанки.

1. *Коррекции осанки*

При ДЦП в результате действия позотонических рефлексов, формирования патологичес- ких синергии и мышечного дисбаланса наиболее часто формируется нарушение осанки во фрон- тальной плоскости, круглая спина (кифоз и кифосколиоз). Для нормализации осанки необходимо решать такие задачи, как формирование навыка правильной осанки, создание мышечного корсета (преимущественное укрепление мышц брюшного пресса и разгибателей спины в грудном отде- ле позвоночника) и коррекция имеющихся деформаций (кифоза, сколиоза). ЛФК проводится по методике коррекции нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях и методике сколиоза.

1. *Нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей*

Для занимающихся с церебральной патологией работа на суставах верхних и нижних конеч- ностей начинается с самых простых движений, с облегченных исходных положений, в сочетании с другими методами (массаж, тепловые процедуры, ортопедические укладки и пр.). Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движения в суставах конечностей, отрабатывать все возможные движения в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения в сопро- тивлении в сочетании с расслаблением и маховыми движениями. Можно также использовать раз- личные предметы (гимнастическую палку, мяч, скакалку для верхних конечностей, гимнастичес- кую стенку, следовые дорожки, параллельные брусья для нижних конечностей). Особое внимание следует обратить на разработку ограниченных движений – разгибание и отведение в плечевом

суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опору на полную стопу.

1. *Профилактики и коррекции контрактур*

Аномальное распределение мышечного тонуса быстро приводит к развитию контрактур и деформаций, тормозит формирование произвольной моторики. Профилактику и коррекцию конт- рактур можно проводить как с помощью физических упражнений, так и с помощью вспомогатель- ных средств. Из упражнений наиболее целесообразны упражнения в расслаблении, растягивании, потряхивании (по Фелпсу), а из вспомогательных средств, способствующих сохранению правиль- ного положения различных звеньев тела, используются лонгеты, шины, туторы, воротники, вали- ки, грузы и др. Вспомогательные средства могут использоваться как для разгрузки (воротник Шан- ца, корсеты), так и для коррекции патологических поз (лонгеты, шины, аппараты). Их используют 3–4 раза в день, длительность пребывания в специальных укладках зависит от тяжести поражения и переносимости процедуры. Вспомогательные средства способствуют торможению патологичес- кой тонической активности, нормализации реципрокных взаимоотношений мышц-антагонистов. Ортопедический режим следует чередовать с различными видами лечебной гимнастики для борь- бы с контрактурами.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

**Упражнения начального этапа физической подготовки**

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное дыхание, с акцентом на выдох. Выполнять удлиненный, углубленный выдох с од- новременным произнесением звуков: «х-х-хо» (как согревают руки), «фф-фу» (как остужают чай),

«чу-чу-чу» (паровоз), «ш-ш-ш» (вагоны), «у-у-у» (самолет), «ж-ж-ж» (жук), задуть свечу, надуть шарик. Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями. Основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища. Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Одновременные движения руками вперед, назад, в сто- роны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения. Противопоставление пер- вого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, сгибание, разгибание, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки: сидя, лежа, на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исход- ном положении: сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Про- катывание стопами каната. Захватывание стопами мяча, захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой сидя, стоя на коленях, стоя у опоры. Наклоны вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше про- межуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, ле- жащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (25–30 см высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Перешагивание с предмета на предмет.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками, глазами в разных исходных по- ложениях и при движениях рук. Сохранение устойчивости в стойке «одна ступня впереди другой» с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на носках, стойка на одной ноге, другая в сторону, впе- ред, назад. Смена исходных положений под счет инструктора АФК с открытыми и закрытыми гла- зами. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости с движениями рук. Кружение на месте переступанием с последующим выполнением упражнений руками с наклона- ми, приседаниями и выпадами вперед, в сторону. Ходьба по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну с движениями руками и с предметом в руках (флажком, гимнастической палкой, мешочком с песком, с мячом, обручем). Ходьба по гимнастической ска- мейке с приседаниями, с поворотом (переступанием), приставными шагами, переменными шагами вперед, назад, боком. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиваниями через набивные мячи, веревочку, натянутую на высоте 20–25 см.

Прикладные упражнения. Построения и перестроения. Равнение в шеренге и в колонне. Пе- рестроение из шеренги и колонны в круг. Повороты на месте направо, налево, кругом. Выполнение строевых команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разными способа- ми. Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° с переходом на гимнастическую стенку и наоборот. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Пролезание сквозь обруч, не касаясь его ногами, удерживание его горизонтально и вертикально к полу. Про- лезание между рейками наклонной лестницы сверху вниз и снизувверх. Вис на канате с помощью рук и ног, лазанье на высоту 1 м.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки, изменяя хват. Ба- лансирование палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменять исходное положение. Например, встать на одно колено, на оба колена, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.

Упражнения с большим мячом. Перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.

Упражнение с малыми мячами. «Школа мяча» с усложненными бросками в различных ис- ходных положениях. Метание мяча сбоку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками снизу через возвышенность (высота 2 м). Попадание мячом в предмет (боль- шой мяч, кубик и т. д.).

Подвижные игры.

### Упражнения развивающего этапа физической подготовки

Дыхательные упражнения. В различных исходных положениях тренировать все типы ды- хания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надав- ливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конеч- ностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движения руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кис- тей и предплечий в разных направлениях. Противопоставление одного пальца остальным, проти- вопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. На- клоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки

сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкание носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекатывание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ши- рине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой в разных исходных поло- жениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки – в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полупри- сед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую лестницу, положенную на пол (высота 30–40 см). Стойки: на уменьшенной опоре, на поднятой опоре, опоре различной формы, на одной ноге.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Передви- жение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции инструктора по АФК вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изме- нением направления по ориентирам, начерченным на полу. Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятс- твие высотой 50–60 см (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40–50 см (под натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый инструктором по АФК (другим занимающимся ) ребром к полу вертикально.

Упражнения с гимнастическими палками. Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в ру- ках: палка внизу перед собой, палка за головой. Выполнение поворотов и наклонов туловища, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Стоя на коленях, перекатывать мяч вокруг себя, друг другу. Сидя на полу, ноги скрестно (ноги выпрямлены) – прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду двумя руками сверху на уровне груди, сверху, сбоку, с шага вперед). Прокатывание мяча перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с малыми мячами. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спи- ной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча, перед собой и ловля.

Подвижные игры.

### Упражнения тренирующего этапа физической подготовки

Дыхательные упражнения. Согласование дыхания с выполнением движений различного темпа. Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Движения головой: наклоны, повороты, кружения в исходных положениях, стоя руки на поясе, за спину, за голову. Сгибание и разгибание рук из положения руки вперед, в стороны, вверх (голова прямо). Сгибание, разгибание,

вращение кистей рук, выделение пальцев рук. Сгибание и разгибание пальцев рук с дозирован- ным усилием. Выполнение строго изолированных движений. Упражнение в и. п. на четвереньках (повороты, наклоны головы без изменения опорности рук, ползание со строгим соблюдением си- нергизма движений). Наклоны, повороты туловища в сочетании с движениями рук вперед, вверх, в стороны, вниз. Движения прямой ногой вперед, назад, в сторону, стоя у опоры, сидя, лежа. По- луприседы с различными положениями рук. Переход в стойку на коленях из приседания. Перекат назад. Перекат в сторону.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Движе- ния пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении сидя на гимнастической скамейке, положив одну ногу на колено другой. Захватывание стопами мяча, булавы, мешочков с песком. Сидя на гимнастической скамейке, отталкивание мяча друг другу наружными краями стоп. Приседания из и. п. стоя у опоры на носках, на пятках.

Упражнение для формирования равновесия. Движение головой с закрытыми глазами в ис- ходном положении сидя, стоя на коленях, стоя у опоры, стоя ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости в стойке с разведенными и сомкнутыми носками с открытыми и закры- тыми глазами. Стойка на одной ноге с опорой руками. Смена исходных положений под счет инс- труктора по АФК. Удержание различных исходных положений на качающейся плоскости с руками на поясе, вперед, в стороны. Кружение на месте переступанием (360°) с последующей ходьбой по прямой (5–6 м). Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну (высота 30–60 см), по качающейся плоскости с раз- личными положениями рук. Перешагивание через бруски, набивные мячи, лежащие на полу на расстоянии 20–30 см.

Упражнение на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Построе- ние в шеренгу, в колонну в разных частях зала по ориентировке. Повороты кругом, направо, налево по ориентирам. Шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение движений без контроля зрением. Проползание на четвереньках по начерченному коридору с закры- тыми глазами.

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения. Выпол- нение общеразвивающих упражнений по инструкции с закрытыми глазами. Шаг назад, вперед, в сторону, не нарушая построения с открытыми и закрытыми глазами. Движение в колонне с изме- нением направления по ориентирам. Ходьба по кругу вдоль ориентиров.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская реек, не наступая на одну рейку двумя ногами и не берясь за одну рейку двумя руками. Лазанье на чет- вереньках по наклонной скамейке вверх и вниз, по лестнице, положенной на пол, по наклонной лестнице Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Подлезание под препятствием высотой 30–40 см. Пролезание сквозь обруч в заданной последовательности из исходных положений лежа, сидя, стоя.

Упражнения с гимнастическими палками. По инструкции удержание палки различными хватами, изменяя исходное положение рук (вверх, вперед, вниз, в сторону) и туловища (поворо- ты, наклоны, вращения). Смена супинации и пронации предплечий, удерживая палку различными хватами. Вращение палки, удерживая ее одной и двумя руками. Ходьба строем с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коле- нях. Катание мяча вдоль каната, по коридору из веревок. Катание мяча с продвижением вперед. Катание мяча по ориентирам (сбить кегли, сбить другой мяч). Катание мяча с продвижением по залу с огибанием предметов. Перекладывание мяча с одной руки в другую. Передача мяча с одной руки в другую. Передача мяча друг другу в различных построениях (парами с расстояния 60–100 см, в шеренгу, в колонну, в круг). Броски мяча вперед в сторону, назад снизу, от груди, из-за головы Подбрасывание мяча перед собой, справа, слева и ловля. Ловля мяча, брошенного инструктором.

Упражнения с малыми мячами. Выполнение общеразвивающих упражнений (правильно удерживать мяч и перекладывать из руки в руку). Подбрасывание мяча вверх, удары мячом об пол,

броски мяча в стену правой, левой рукой и ловля его обеими руками. Попеременная ловля мяча од- ной рукой у пояса и выпускание на уровне груди в исходное положение стоя и сидя.

Подвижные игры.

### Комплекс статических дыхательных упражнений

1. Равномерное дыхание с вдохом через нос и толчкообразным, в 2–3 приема, выдохом через рот (3–6 раз).
2. Равномерное дыхание с вдохом через нос и удлиненным выдохом через рот с произноше- нием гласных или согласных звуков (3–6 раз).
3. Способ дыхания со встречными движениями. Во время вдоха грудная клетка расширя- ется, а живот втягивается, во время выдоха грудная клетка сжимается, а живот выпячивается. Уп- ражнение выполнять ритмично, без напряжения и бесшумно. Дышать через нос (4–8–12 раз). Это упражнение заимствовано из китайской дыхательной гимнастики.
4. Медленный вдох через нос, выдох одним быстрым движением через рот, затем задержка дыхания на 3–5 секунд (4–8 раз).
5. Быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос (4–8 раз).

### Комплекс динамических дыхательных упражнений

1. Лежа на спине, сидя или стоя. Руки опущены, ноги вместе. Поднимание рук через сторо- ны вверх – вдох, возвращение в исходное положение выдох (3–6 раз).
2. Сидя или стоя. Руки в стороны. Произвольное дыхание при вращении рук в плечевых суставах вперед и назад, попеременно по 4 раза в каждую сторону (4–6 раз).
3. Сидя или стоя. Ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти сжаты в кулаки. Удары, имити- рующие удары в боксе. Дыхание равномерное (8–10 раз каждой рукой).
4. Лежа на спине, сидя или стоя. Ноги вместе, руки на талии. Отведение прямой ноги в сторо- ну и возвращение в исходное положение – вдох, пауза – выдох (6–8 раз в каждую сторону).
5. Лежа на спине, сидя или стоя. Ноги вытянуты вместе, руки опущены. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. При выполнении упражнения – выдох, при возвращении в ис- ходное положение – вдох (6–8 раз каждой ногой).
6. Сидя или стоя. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вперед – выдох, возвращение в исходное положение – вдох (4–8 раз).
7. Лежа, сидя или стоя. Ноги вместе, руки в стороны. Наклоны туловища в стороны. При выполнении упражнения – выдох, при возвращении в исходное положение – вдох (4–8 раз в каж- дую сторону).

### Комплекс корригирующих физических упражнений для мышц шеи и спины.

Упражнения выполняются до легкого утомления. Дыхание произвольное.

1. Ходьба на носках с небольшой подушечкой на голове.
2. Ходьба обычная, на носках, в полуприседе с гимнастической палкой на лопатках (2–3 мин.)
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, прогнувшись. Стараться как можно ближе свести лопатки; смотреть вперед (4 раза).
4. И. п. – сидя на стуле, держась руками за спинку. Прогнуть спину вперед, вернуться в и. п. (8 раз).
5. И. п. – сидя на стуле или гимнастической скамейке, кисти на затылке. Медленно наклонить голову вперед, затем отвести ее назад, оказывая руками небольшое сопротивление (8 раз).
6. И. п. – то же. Медленно выполнять круговые движения головой в направлении по часовой стрелке и против нее, оказывая небольшое сопротивление руками (8 раз).
7. И. п. – стоя, руки сцеплены в замок за спиной. Прогибаясь, отвести руки назад (8 раз).
8. И. п. – стоя, руки за спиной, в руках гимнастическая палка. Прогибаясь, необходимо от- вести палку назад (8 раз).
9. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях. Опираясь на пол затылком, локтями и стопами, поднять таз и туловище (6–8 раз).
10. И. п. – то же. Прогнуться в грудном отделе позвоночника (6–8 раз).
11. И. п. – то же, руки выпрямлены. Поднять туловище и таз, опираясь на пол только затыл- ком и стопами (6–8 раз).
12. И. п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять голову и плечи, про- гнуться (6–8 раз).
13. И. п. – лежа на животе, руки за спиной. Поднять голову и плечи, прогнуться и отвести руки назад (6–8 раз).
14. И. п. – то же. Приподнять плечи, голову и прямые ноги, прогнуться (6–8 раз).

*Упражнения с партнером*

1. И. п. – стоя спиной к партнеру на расстоянии одного шага; партнер держит мяч (волей- больный, баскетбольный, набивной). Поворачиваясь влево, вправо, передать мяч друг другу (8 раз).
2. И. п. – стоя спиной к партнеру на расстоянии одного шага, взявшись за руки, руки опу- щены. Одновременно с партнером сделать выпад правой ногой и вернуться в и.п. Затем сделать одновременно выпад левой ногой (4 раза).
3. И. п. – то же, но взявшись за руки над головой. Одновременно делать выпад правой и левой ногой (4 раза).

### Комплекс физических упражнений для укрепления мышечного корсета.

При выборе упражнений для укрепления мышечного корсета необходимо учитывать исход- ное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. В зависимости от характера наруше- ния осанки следует обратить особое внимание на тренировку ослабленных мышц.

*Упражнения для верхней части спины и плечевого пояса*

Укреплять эти мышцы необходимо при усиленном грудном кифозе и крыловидных лопатках. И. п. – лежа на животе.

1. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи свести лопатки. Дыхание не задер- живать, живот не поднимать (нижние ребра не отрывать от пола). Удерживать принятое положение до небольшого утомления мышц.
2. Выполнить то же упражнение, но кисти сложить на затылке, плечи отвести назад.
3. Выполнить то же упражнение, держа руки в положении «крылышек».
4. Поднять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (имитиро- вать движения плавания брассом) (6–8 раз).
5. Поднять голову и плечи, развести руки в стороны, сжимать и разжимать кисти (6–8 раз).
6. Выполнить то же упражнение, но прямые руки двигаются в стороны, назад, в стороны, вверх (6–8 раз).
7. Выполнить то же упражнение с круговыми движениями разведенных в стороны рук (6–8 раз).

*Упражнения для поясничной области*

Особенно необходимо укреплять мышцы поясницы при уменьшенном поясничном лордозе. И. п. – лежа на животе

1. Поочередно отводить назад (отрывая от пола) и опускать на пол прямые ноги. Темп мед- ленный, таз от пола не отрывать (6–8 раз).
2. Выполнить отведение прямой ноги назад (следить за тем, чтобы таз оставался неподвиж- ным), удерживать ногу в этом положении на 3–5 счетов. Повторить другой ногой (6–8 раз).
3. Выполнить отведение прямых ног назад, медленно развести их в стороны, соединить вместе, опустить (6–8 раз).
4. Выполнить отведение прямых ног назад, удерживать в этом положении до определенного счета или до небольшого утомления мышц (4 раза). Это упражнение можно выполнять только при хорошей физ. подготовке, т. к. одновременный подъем обеих ног вызывает большую нагрузку на поясничный отдел.

### Комплекс физических упражнений для мышц брюшного пресса

Если мышцы брюшного пресса очень слабы, опасно начинать занятие с общепринятых уп- ражнений с подъемом ног и туловища из положения лежа на спине. Менее тренированным занима- ющимся лучше начать укреплять брюшной пресс с более легких упражнений.

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в и. п. – вдох (6–8 раз).
2. Упражнение «Велосипед»
3. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед-вверх под углом 45° , развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в и. п. (выдох) (6–8 раз).
4. Поднять голову, положить ладони на лоб и надавить ими, создавая встречное сопротивле- ние (выдох), вернуться в и. п. (вдох) (6–8 раз).

После того как мышцы живота окрепнут, можно выполнять упражнения с большей на- грузкой. Делать их следует медленно, особенно в фазе возвращения в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туло- вище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в и. п.

1. Руки за головой, выполнить мах руками, перейти в положение сидя, вернуться в и. п.
2. Выполнить то же упражнение, но с руками на поясе.
3. Поочередное поднимание (до угла 45° ) и опускание прямых ног.
4. Выполнить сгибание, разгибание ног, удерживая мяч между коленных суставов.
5. То же, удерживая мяч между лодыжками.
6. «Ножницы»: немного приподняв прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.
7. Голеностопные суставы зафиксированы под опорой или с помощью партнера. Сесть и вернуться в и. п.

### Комплекс физических упражнений для развития силы мышц задней поверхности бедра

Мышцы поясницы при увеличенном поясничном лордозе обычно необходимо расслабить и растягивать. После выполнения упражнений, в которых мышцы поясницы поневоле напрягаются, следует сделать несколько глубоких наклонов вперед или полежать животом на опоре, расслабив мышцы.

1. И. п. – упор «стоя на четвереньках». Выпрямить ногу параллельно полу , стараясь отвести ее как можно дальше (6–8 раз). Таз держать неподвижным.
2. Выполнить то же упражнение, одновременно сгибая руки в локтях (6–8 раз).

Эти упражнения можно выполнять с отягощением или с помощью партнера, который ока- зывает сопротивление движению ноги назад, придерживая ее.

1. И. п. – лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамье, вторая с отягощением на голеностопном суставе свисает вниз. Поднять прямую ногу с грузом, вернуться в и. п. (6–8 раз). Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.
2. И. п. – вис на гимнастической стенке лицом к ней. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить в и. п., то же другой ногой (4 раза).
3. И. п. – то же. Одновременно отвести назад обе ноги, удержать на 3–5 счетов, вернуться в и. п. (4 раза).

**Комплекс физических упражнений для развития силы мышц передней поверхности бедра** После выполнения упражнений при уменьшенном поясничном лордозе необходимо рас- слабить мышцы живота и растянуть их, например, полежать на спине, подложив под поясницу

высокий валик.

И. п. – лежа на спине.

1. Выполнить попеременное поднимание и опускание прямых ног (6–8 раз).
2. Выполнить одновременное поднимание и опускание прямых ног (6–8 раз). И. п. –вис на гимнастической стенке спиной к ней.
3. Выполнить поочередное поднимание и опускание прямых ног (6–8 раз).
4. Удержание «угла»: одновременно поднять обе ноги до угла 90°, удержание на 2–6 счетов, вернуться в и. п. (4 раза).

По мере тренировки нагрузку на мышцы увеличивают. Для этого можно дольше задержи- вать ноги поднятыми и выполнять упражнения с грузом на голеностопных суставах или с помо- щью партнера, который оказывает сопротивление подъему ног.

Следующие два упражнения позволяют избежать перенапряжения мышц брюшного пресса.

И. п. –: стоя на расстоянии вытянутой руки от гимнастической стенки лицом к ней. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра занимающегося у тазобедренных суставов. Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги (4 раза).

То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги.

### Комплекс специальных общеразвивающих физических упражнений для детей ранне- го возраста (используется при всех формах ДЦП)

І. Подготовительная часть. Упражнения на расслабление (ритмическое пассивное встряхи- вание конечностей), дыхательные упражнения.

1. Основная часть.
2. И. п. – лежа на спине. Круговые движения правой кистью ребенка вправо, влево. То же с левой кистью.
3. Сгибание и разгибание правой руки в области запястья. То же с левой рукой.
4. Одновременное сгибание и разгибание рук ребенка в локтевых суставах. То же попере-

менно.

1. Одновременное и попеременное движение прямых рук вверх и вниз.
2. Прямые руки в стороны. Одновременное сгибание и разгибание рук в локтях к плечевым

суставам.

1. Одновременные и попеременные круговые движения рук в плечевых суставах по часовой стрелки и против.
2. Сведение и разведение прямых рук в стороны.
3. Правая рука вдоль туловища, согнута в локтевом суставе. Поднятие руки вверх и выпрям- ление. То же с левой рукой.
4. Круговые движения правой стопы ребенка по часовой стрелке и против. То же с левой стопой.
5. Сгибание и разгибание правой стопы в голеностопном суставе. То же с левой ногой.
6. Одновременное и попеременное сгибание и разгибание ног ребенка в коленных и тазо- бедренных суставах.
7. «Лодочка». Ноги согнуты в коленных суставах, стопы сведены вместе и стоят на полу. Инструктор размещает в горизонтальном положении свою руку между коленями ребенка. Отведе- ние ног в правую и в левую стороны.
8. «Лягушка». Одновременные и попеременные круговые движения ног в тазобедренных суставах.
9. Левая нога прямая, правая согнута в коленном суставе, пятка упирается в пах. Инструк- тор по АФК , захватив колено, делает полукруговые движения ногой ребенка. То же с левой ногой.
10. Ноги согнуты в коленных суставах, колени прижаты друг к другу. Отведение колен до пола вправо и влево.
11. Плавное разведение и сведение прямых ног малыша.
12. Ноги согнуты в коленных суставах. Большой палец инструктора придерживает голень, а четыре пальца сбоку обхватывают таз ребенка. Повороты таза в стороны.
13. Одновременное подтягивание правого локтя к левому колену. То же с левым локтем и правым коленом.
14. И. п. – лежа на животе. Одновременное и попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах.
15. Сгибание и разгибание правой ноги в коленном суставе. При сгибании ноги стопа при- жимается к голени. То же с левой ногой.
16. Правая нога согнута в коленном суставе. Инструктор по АФК захватывает ногу ребенка за голень и делает круговые движения в коленном суставе по часовой стрелке и против. То же с левой ногой.
17. Правая нога согнута в коленном суставе. Инструктор по АФК захватывает ногу ребенка за голень и прижимает пятку к ягодице так, чтобы поднять бедро от пола. То же с левой ногой.
18. Обе ноги согнуты в коленных суставах. Инструктор по АФК захватывает стопы ребенка и пытается прижать их к полу.
19. Руки согнуты в локтевых суставах. Сгибание право ноги в колене и подтягивание до локтя правой руки. То же с левой ногой.
20. Ноги ребенка согнуты в коленных суставах. Одной рукой инструктор по АФК захваты- вает обе ноги за голень, вторую кладет на спину ребенка. Отводит ноги вправо, влево прогибая в области поясницы.
21. Одновременное поднятие ног, согнутых в коленных суставах, вверх. Прогнуть ребенка в спине.
22. Прямые руки вверху. Поднять прямые руки и верхнюю часть туловища. Прогнуться в

спине

1. Поднимание правой руки, отводя назад, в сторону, вверх. То же с левой рукой.
2. Прямые руки за спиной сведены в «замок». Поднятие рук вверх.
3. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти рук расположены за головой. Отведение лок-

тей назад.

1. Руки, согнутые в локтях, завести назад. Руки выпрямить вперед, поднять вверх прогибая ребенка в спине.
2. И. п. – сидя. Ноги прямые и разведены в стороны. Инструктор по АФК садиться сзади ребенка, придерживая его колени своими ногами. Держа руки ребенка, наклоняет его вперед, затем в правый и левый бок.
3. И. п. – стоя. Инструктор по АФК сидит сзади, удерживая ребенка за коленные суставы. Ребенок наклоняется вперед, руки касаются пола. Вернуться в и. п.

Каждое упражнение повторяется 7–10 раз.

1. Заключительная часть

### Примеры подвижных игр для детей с детским церебральным параличом:

Игры (подвижные и малоподвижные) являются самой приемлемой формой занятий физи- ческими упражнениями с этой категорией детей. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих дефектах. Бесконечное раз- нообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции.

*Таблица 34*

Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках, различных видов ходьбы

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Организационно-методические указания |
| **«Пятнашки».**  Цель: развитие быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве.  Количество игроков: 5–10 человек | *Инструкция.*  Выбирается водящий («Пятнашка»). Остальные играющие разбегаются  по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.  Вариант: возможны различные способы передвижения: гусиным шагом, с приседаниями, прыжками па двух ногах, парами, цепочкой; запятнав одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т. д.  *Методические указания.*  Продолжительность игры определяет ведущий, ориентируясь на состояние игроков |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Челнок».**  Цель: развитие быстроты и точности движений, умение ориентироваться в  пространстве, передвигаться разными способами.  Количество игроков: 6–8 человек, если в группе есть здоровые дети или волонтеры, количество играющих может быть увеличено до 12–16.  Инвентарь: кегли, стойки | *Инструкция.*  Игра проводится в виде эстафеты между равными по силе командами, которые выстраиваются колоннами на стартовой линии. На расстоянии 7–8 метров располагаются стойки, а по пути следования игроков расставлены четыре кегли. По команде направляющий бежит к стойке. По пути он должен собрать кегли, обежать стойку и на обратном пути снова расставить кегли, после чего игрок возвращается к своей команде, касается рукой направляющего и становится в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.  *Методические указания.*  Бег можно заменить прыжками, передвижением ползком, сидя, спиной вперед и т. д. |
| **«Услышь свое имя».** Цель: развитие быстроты реакции.  Количество игроков: 5–15 человек.  Инвентарь: волейбольный мяч | *Инструкция.*  Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из игроков мяч, он бросает мяч назад вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.  *Методические указания.*  Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз |
| **«Солнышко».**  Цель: развитие быстроты и точности движений.  Количество игроков: не менее 15 человек.  Инвентарь: эстафетные палочки или теннисные мячи | *Инструкция.*  В центре начерчен круг. Все играющие делятся на пять команд и выстраиваются боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – команда. Игроки, первые от центра круга, держат в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут по кругу и передают эстафету игроку, стоящему теперь первым в своей команде. Прибежавший встает в шеренгу на место ближе к центру. Когда начинавший игру окажется с краю и получит эстафетную палочку, он поднимает ее, показывая, что команда закончила игру.  *Методические указания.*  Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, мешать совершающим перебежки. За нарушение правил начисляются штрафные очки.  В каждом луче может быть по одному здоровому ребенку |

*Таблица 35*

Игры на развитие быстроты реакции и движений, точности и дифференцировки усилий, внимания и умения ориентироваться в пространстве

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Организационно-методические указания |
| **«Быстрый и ловкий».** Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений.  Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка.  Инвентарь: 6–8 стульев | *Инструкция.*  Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь,  на них садятся участники игры. Половина детей – половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место.  Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается.  *Методические указания.*  Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Бездомный щенок».**  Цель: та же, что  и в предыдущей игре. Количество игроков: 7–9 человек.  Инвентарь: 6–8 стульев,  на один меньше количества играющих | *Инструкция.*  Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево).  По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.  *Методические указания.*  Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз |
| **«Вокруг стульев».** Цель: развитие быстроты реакции и движений.  Количество игроков: любое Инвентарь: два стула, шнур длиною 3,5–4 м | *Инструкция*.  Стулья ставят спинками к друг другу на расстоянии 6–8 шагов. На них садится пара играющих. По сигналу оба встают и начинают передвижение вправо (влево), вокруг противоположного стула. Кто первый сядет на свой стул, тот победитель.  *Варианты:*   1. Игровое задание можно усложнить – написать мелом на полу свое имя, завязать бантик из подвешенной ленточки, бросить мяч в цель, выдернуть первым шнур, протянутый под стульями, и т. д. 2. На каждом стуле может сидеть ребенок вместе с мамой, тогда соревнование проводится пара на пару, и все действия выполняются вдвоем.   *Методические указания.*  Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз |
| **«Спаси друга».**  Цель: развитие ловкости и внимания, быстроты двигательной реакции. Количество игроков:  3 человека. Инвентарь: игрушка, веревка, стол, табурет | *Инструкция.*  Один из игроков находится в шаге от игрушки, а двое сбоку, в 15–20 см. Ведущий завязывает из двухметрового шнура большую петлю и подает сигнал к началу игры. Стоящий около стола выбирает момент, быстрым движением продевает руку сквозь петлю и, схватив фигурку, выдергивает руку обратно. Двое других стараются в этот момент затянуть петлю, чтобы в нее попала рука первого игрока. Тот, кто сумеет выполнить задание, победитель  *Методические указания.*  Каждому дается одна попытка. Игроки по очереди меняются местами |
| **«Кто быстрей».**  Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений.  Количество игроков: любое четное количество Инвентарь: 6 м веревки, две палочки, лента | *Инструкция*.  К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура.  В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую – второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур  на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины.  *Методические указания.*  Если играет несколько пар детей, игру можно продолжать до тех пор, пока не будет выявлен один, самый ловкий, игрок |
| **«Мяч по кругу».**  Цель: развитие внимания и точности движений.  Количество игроков: 5–15 человек.  Инвентарь: волейбольный мяч | *Инструкция*.  Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые номера – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны, в руках у них по мячу. По сигналу капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного.  Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану.  *Методические указания.*  Можно условиться и передавать мяч три раза по кругу. Если мячи столкнулись, игру продолжают с этого места |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Эстафета с обручем».** Цель: развитие точности и быстроты движений. Количество игроков:  10 человек. Инвентарь: обручи | *Инструкция.*  Соревнуются две команды по пять человек, они выстраиваются шеренгами друг против друга. Расстояние между игроками в командах 1,5–2 шага.  Первому (капитану) в каждой команде дают обруч.  По свистку капитаны пропускают обруч сверху вниз через себя, опускают его, а затем передают соседнему игроку.  Тот делает то же самое, передает третьему и т. д.  *Методические указания.*  Игра длится до тех пор, пока обруч не вернется к капитану.  Выигрывает команда, которая быстрее закончила игру и не совершила ошибок.  Игра проводится 3–4 раза |
| **«Сбей кеглю».**  Цель: обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.  Количество игроков: любое. Инвентарь: кегли, кубики, игрушки | *Инструкция.*  Перед каждым участником на расстоянии 2–3 м стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу.  Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.  *Методические указания.*  Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно |
| **«Циркачи».**  Цель: та же, что и в предыдущей игре. Количество игроков: любое. Инвентарь: кольца диаметром 10 см | *Инструкция.*  На полу стоит предмет, на который нужно набросить кольцо. Игроку дается пять попыток. Побеждает тот, кто выполнил верно все пять попыток.  *Методические указания.*  Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно |
| **«Продвинь дальше».** Цель: та же, что и в предыдущей игре.  Количество игроков: любое. Инвентарь: кубик, мяч | *Инструкция.*  Играют по два участника. Перед каждым из них на расстоянии одного метра стоит небольшой кубик. Необходимо прокатить мяч к кубику так, чтобы тот продвинулся вперед. Игрокам дастся пять попыток.  У кого кубик в конце игры будет продвинут дальше, тот и победил.  *Методические указания.*  Такие малоподвижные игры желательно включать после активных игр для восстановления сил |
| **«Вызов».**  Цель: развитие скоростных качеств, быстроты реагирования на сигнал, внимания.  Количество игроков: 8–12 человек | *Инструкция.*  На двух противоположных сторонах площадки чертят линии «городов». Расстояние между ними 20–30 шагов. Выбирают двух капитанов.  Играют две равные по силам команды, по 4–6 человек в каждой. Одна команда выстраивается шеренгой за линией одного города,  другая – за линией противоположного. Капитаны бросают жребий, кому начинать игру.  Капитан команды посылает игрока в город другой команды, «жители» которого вытягивают правые руки ладонями вверх. Посланный дотрагивается до ладоней играющих. Тот, кого он коснется в третий раз, считается вызванным. После третьего прикосновения игрок  бежит обратно, а вызванный догоняет его; если же игрока поймают  до линии города, он попадает «в плен». Если не поймают, то пленником становится вызванный.  *Методические указания.*  Выигрывает команда, в которой после 5–10 игр будет больше пленных. Пленники должны стоять позади игрока, взявшего их в плен.  Если у взятого в плен игрока несколько пленников, то все они возвращаются в свою команду |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Два лагеря».**  Цель: развитие крупной моторики и быстроты реакции.  Количество игроков: 8–16 человек.  Инвентарь: большой мяч | *Инструкция.*  Играющих делят на две равные команды – часовых и разведчиков –  и выстраивают вдоль противоположных сторон площадки в 15–20 шагах друг от друга. На середине площадки рисуют круг, в него кладут мяч.  Разведчики должны пытаться унести мяч, а часовые – стеречь его. По сигналу два игрока – разведчик и часовой – выбегают на середину площадки (начинают игру первые игроки с левого фланга каждой  команды). Разведчик делает разные движения, чтобы отвлечь внимание часового и унести мяч. Часовой повторяет каждое движение разведчика и в то же время следит за мячом. Если разведчик схватил мяч, часовой  старается его поймать и взять в плен. Если часовой не поймает разведчика, прежде чем тот доберется до своего лагеря, то сам попадает в плен.  Все пленные становятся рядом с победителями на правом фланге шеренги. В конце игры пленные подсчитываются. Выигрывает команда,  у которой их больше.  *Методические указания.*  Если разведчику не удалось завладеть мячом, то его сменяет другой, более ловкий. Ловить убегающего можно только до границы лагеря. Если он уронит мяч, не добежав, то считается пойманным.  Игра проводится 2 раза |

**Игры с фитболом.** Игры с фитболом способствуют формированию мышечного корсета, коррекции деформаций позвоночника, расслаблению (за счет вибрации) спастичных мышц, разви- тию равновесия и координации движений, формируют двигательные навыки, положительно влия- ют на эмоционально-волевую сферу.

Таблица 36

Игры с фитболом

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Организационно-методические указания |
| **«Горячий мяч».** Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя,  развитие равновесия, координации движений, внимания.  Инвентарь: фитбол | *Инструкция*.  Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается  на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок – победитель.  *Варианты*   1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола. 2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.   *Методические указания.*  Инструктору по АФК следует напоминать детям об осанке |
| **«Два барашка».**  Цель: развитие равновесия, координации движений, формирование мышечного корсета.  Инвентарь: фитбол | *Инструкция.*  Играют по два человека. Инструктор по АФК обозначает чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов». Два ребенка сидят на  фитболах и пытаются столкнуть партнера с мяча или с «моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашаются следующие участники.  *Методические указания.*  Инструктор по АФК стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола |
| **«Веселый мяч».** Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, навыка правильной  осанки, пространственного ориентирования, речи.  Инвентарь: фитбол | *Инструкция.*  Играют 5–6 человек в исходном положении сидя по-турецки в кругу. Дети, проговаривая стихи про мяч, перекатывают фитбол от одного к другому в произвольном направлении:  *Ты катись, веселый мяч, Быстро-быстро по рукам, У кого веселый мяч,*  *Тот исполнит песню нам. Методические указания.*  Инструктор по АФК должен следить за правильной осанкой детей |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Длинные ноги, короткие ноги».**  Цель: укрепление мышц брюшного пресса, ног, развитие внимания.  Инвентарь: фитбол | *Инструкция*.  Сидя на полу, в упоре руками сзади (или на фитболе). По команде инструктора по АФК «Длинные ноги!» дети выпрямляют ноги и поднимают их вверх. По команде «Короткие ноги!» дети поднимают вверх согнутые в коленях ноги.  *Варианты*   1. Если ребенок недостаточно устойчиво сидит, можно выполнять задание, лежа на спине на полу. 2. Можно выполнять задание на фитболе.   *Методические указания.*  Инструктор по АФК стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола |
| **«Запрещенное движение».**  Цель: развитие внимания, координации движений  и пространственного ориентирования.  Инвентарь: фитбол | *Инструкция.*  Игра выполняется в исходном положении лежа. Инструктор  по АФК обозначает «запрещенное движение», так, например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все его движения , кроме «запрещенного». Выбывают из игры тс, кто ошибся, остается один выигравший ребенок.  *Вариант:* игра может выполняться в исходном положении сидя или стоя, в зависимости от двигательных возможностей ребенка.  *Методические указания.*  Выбывшие из игры дети сидят на гимнастической скамейке с правильной осанкой |
| **«Охотник и утки».** Цель: укрепление мышц туловища, плечевого  и тазового пояса, развитие координации движений рук и ног.  Инвентарь: фитбол | *Инструкция.*  Двумя полосками на полу обозначаются с одной стороны зала «озеро», с другой – «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети – «утки»  в положении на четвереньках толкают фитбол головой от «озера»  до «камышей». Инструктор по АФК при этом говорит следующие слова:  Ну–ка утки, кто быстрей доплывет до камышей, Самой ловкой за победу сладкое дадут к обеду.  Побеждает та «утка», которая быстрее доберется от «озера» до «камышей».  *Методические указания.*  Инструктор по АФК награждает победителя |
| **«Ладушки».**  Цель: развитие мелкой моторики, равновесия, координации движений, внимания.  Инвентарь: фитбол | *Инструкция.*  Дети сидят на фитболах парами, напротив друг друга. По команде педагога то одновременно, то попеременно соприкасаются с ладонями партнера.  *Методические указания.*  Инструктору по АФК следует напоминать детям о правильной осанке |
| **«Дракон кусает хвост».** Цель: формирование вертикальной позы  в положении стоя и при ходьбе, развитие пространственного ориентирования и внимания.  Количество игроков – 5–6. Инвентарь: фитбол | *Инструкция.*  Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего.  В руках первого ребенка фитбол – «голова дракона», последний ребенок –  «хвост». «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом.  *Методические указания.*  «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом так, чтобы не разорвалось «тело дракона» |
| **«Хоп, стоп».**  Цель: развитие концентрации внимания, координации движений, навыка ходьбы.  Инвентарь: фитбол | *Инструкция.*  Дети идут по кругу, отбивая мяч от пола. По сигналу «Стоп!» останавливаются, по сигналу «Хоп!» – двигаются вперед. Из игры выбывает тот, кто ошибется. Самый внимательный становится победителем.  *Вариант:* игра может выполняться как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки.  *Методические указания.*  Инструктор по АФК должен следить за осанкой детей |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Эстафета с фитболами».** Цель: развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, дифференцировки усилий. Инвентарь: фитболы, стойка | *Инструкция.*  Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде. Выигрывает команда, финишировавшая первой.  *Варианты*   1. Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути – левой. 2. В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу. 3. Передвижение осуществляется в одну сторону лицом вперед, о братно – спиной вперед.   *Методические указания.*  При передвижении спиной вперед осуществлять страховку! |

### Игры, формирующие умение запоминать порядок и количество предметов

Эта группа игр формирует двигательные навыки и способствует развитию логического мышления, воображения, помогает приспосабливаться к жизненным ситуациям. Они основаны на использовании круговой тренировки, где все упражнения выполняются по «станциям» с оп- ределенным количеством повторений. Для детей-инвалидов с ДЦП метод круговой тренировки упрощен и представлен в виде комплекса сюжетно-ролевых игр, включающих упражнения с ма- нипуляцией предметами, ненавязчивым выполнением движений, которые в обычных условиях ос- ваиваются с большим трудом.

*Таблица 37*

Пример сюжетно-ролевой игры

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Организационно-методические указания |
| **«Путешествие».** Цель: развитие воображения, фантазии, закрепление двигательных умений | *Инструкция.*  Заранее подготавливается зал, каждый предмет в нем получает определенное название, которое применяется в путешествии.  Гимнастическая стенка – «Корабль». Ребенок имеет право перемещаться по ней любым способом, но вставать на пол нельзя.  Обручи – «Острова». Если острова близко друг от друга – ребенок делает прыжок, если расстояние большое – прыжок на остров с ноги на ногу.  Баскетбольное кольцо – «Ключ к открыванию дверей».  Чтобы продолжить путешествие, нужно попасть мячом в кольцо.  Канат – «Лианы». Нужно встать из положения сидя, взявшись за канат и перебирая руками.  Мишени для метания на стенках – «Хищные звери». Нужно теннисным мячом попасть в мишень, при промашке попытка повторяется.  Наклонная скамейка, поставленная на гимнастическую стенку (третья рейка снизу), –  «Мостики на корабль». Нужно, подтянувшись, забраться на корабль. Три скамейки вместе – «Переправа через реку».  Ребенок должен проползти на четвереньках спиной вперед.  Ворота между двумя гимнастическими скамейками – «Провести разведку». Нужно проползти, стараясь не задеть ворота.Играющие начинают путешествие с любой «станции». Побеждает не тот, кто первым закончит дистанцию,  а тот, кто успешнее справится с препятствиями.  *Методические указания.*  По окончании игры дети обязательно должны обменяться впечатлениями,  а инструктор по АФК определяет самого лучшего путешественника и назначает  его на следующее занятие капитаном. Такой подход формирует у ребенка стремление к качественному выполнению каждого указания, что и приводит к незаметному, безболезненному освоению двигательных умений.  Можно использовать не только станции двигательных действий, но и станции загадок, поговорок, рисунков, кроссвордов, отгадываемых вместе с родителями |

### МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВРОЖДЕННЫХ АНОМАЛИЯХ РАЗВИТИЯ И ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ КОНЕЧНОСТЕЙ

**Ампутация конечности** – отсечение, хирургическое удаление больной конечности или ее части с целью спасения жизни человека.

Наиболее распространена классификация, согласно которой различают первичные, вторич- ные, поздние и повторные ампутации (реампутации):

1. Первичные ампутации производят впервые в порядке оказания неотложной хирургичес- кой помощи. При полном отрыве или размозжении конечности ампутацию выполняют по типу первичной хирургической обработки раны с формированием культи в более отдаленные сроки.
2. Вторичные ампутации выполняют из-за инфекционных осложнений ран и заболеваний конечностей, лечение которых оказалось неэффективным, а общее состояние человека при этом прогрессивно ухудшилось и возникла угроза его жизни.
3. Поздние ампутации показаны в тех случаях, когда длительное лечение не привело к успе- ху, тяжесть поражения усугубилась, опороспособность конечности полностью утрачена. В такой ситуации наиболее оптимально решение удалить порочную неопороспособную часть ноги, обре- меняющую человека, ограничивающую его потенциальные возможности, снижающую качество жизни.
4. Повторные ампутации производят на более высоком уровне усеченной конечности при прогрессировании патологического процесса.
5. Реампутация культи отличается от повторной ампутации конечности как по характеру, так и по объему вмешательства. Ее применяют как хирургический метод лечения пороков или заболеваний культей, не поддающихся консервативному лечению и осложняющих пользование протезами.

### ВОЗРАСТНЫЕ АНАТОМО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ С ВРОЖДЕННЫМИ АНОМАЛИЯМИ РАЗВИТИЯ

**И ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ КОНЕЧНОСТЕЙ**

**Характерные особенности детей после ампутации.**

У детей после ампутации конечностей наблюдаются специфические особенности формиро- вания культи, изменения в ее тканях, других отделах опорно-двигательной системы, обусловлен- ные продолжающимся ростом организма.

Морфофункциональные особенности формирования культи в детском возрасте определя- ются, с одной стороны, незавершенностью развития всех систем и органов, особенно централь- ной нервной системы и опорно-двигательного аппарата, с другой – пластичностью всех тканей, способностью их изменять свою форму и структуру под влиянием различных воздействий, в том числе неблагоприятных, связанных с утратой конечности. Вследствие этого структура пороков и болезней культей у детей существенно отличается от таковой у лиц, перенесших ампутацию в зрелом возрасте.

Для детей характерно отсутствие фантомных болей или их чрезвычайная редкость и нестой- кость. Отсутствие фантомных болей у детей находит объяснение в особом состоянии центральной нервной системы, когда прочные ассоциативные связи коры с подкорковыми структурами еще не образовались.

Основным пороком детских культей (до 70 %) является патологическая конечность куль- ти, приводящая к резкому выстоянию кости и прободению мягких тканей. Мышцы усеченной ко- нечности растут непропорционально их сохранившейся длине: чем короче мышца, тем более она отстает в росте. После ампутации в возрасте до 12 лет культя продолжает увеличиваться в длину вследствие преобладания активности ростковой зоны над процессом рассасывания. По мере сни- жения активности роста, которая наступает после 12 лет, преимущественное значение приобретает

процесс остеокластического рассасывания на конце костной культи, что может сопровождаться укорочением ее диафиза.

### Характерные особенности взрослых после ампутации.

У взрослых наблюдаются ретракция и атрофия пересеченных и потерявших дистальные точки прикрепления мышц. Вследствие перенесенной ампутации уменьшается масса тела и со- судистое русло, развивается гипокинезия, стресс, ожирение и другие неблагоприятные факторы. Снижаются резервные возможности практически всех функциональных систем организма, раз- виваются метаболические нарушения, в частности страдает липидный обмен, изменяется веге- тативная регуляция, нарушаются адаптационно-компенсаторные реакции, снижаются физическая работоспособность и толерантность к физической нагрузке, развиваются психоэмоциональные изменения, что в целом отражает глубокие изменения регуляторных процессов, перестройку всех функциональных систем организма.

После перенесенной ампутации конечностей развиваются нарушения статодинамической функции опорно-двигательного аппарата, ослабляется мышечное равновесие, в мышцах усеченной конечности возникают атрофические процессы, формируются контрактуры и тугоподвижность в сохраненных суставах, общий центр массы тела смещается в сторону сохранившейся конечности и вверх, появляются вторичные деформации костно-мышечной системы. Люди, перенесшие ам- путации обеих нижних конечностей, вынуждены вести преимущественно сидячий образ жизни, что способствует прогрессированию метаболических нарушений, детренированности организма, развитию и прогрессированию сердечно-сосудистых заболеваний.

Врожденные пороки развития конечностей, по данным различных авторов, колеблются от 0,3 до 22 %. Аномалии конечностей составляют 55 % всех пороков развития опорно-двигательной системы.

*Аномалии развития нижних конечностей.* Врожденные укорочения и деформации нижних конечностей относятся к тяжелым порокам развития скелета. Они прогрессивно нарастают с воз- растом ребенка, а также сопровождаются рядом сопутствующих деформаций органов движения и опоры (сколиоз, перекос таза, образование контрактур в суставах как пораженной, так и здоровой конечности и др.).

При всем разнообразии проявлений врожденные дефекты развития нижних конечностей можно разделить согласно классификации, принятой Международной ассоциацией протезистов и ортопедов (ISPO), на следующие анатомо-функциональные группы:

* 1. Аномалия развития бедра.
  2. Аномалия развития голени и стопы:
* с преимущественным недоразвитием малоберцовой кости;
* с преимущественным недоразвитием большеберцовой кости;
* с недоразвитием дистального отдела голени и стопы,
* аномалия развития стопы.
  1. Аномалия развития всех сегментов конечности.
  2. Аномалия развития дистального отдела конечности по типу культи:
* стопы,
* голени;
* бедра;
* после вычленения бедра.

Аномалии развития верхних конечностей. Врожденные дефекты представляют особую группу деформации верхних конечностей. По международной классификации эти дефекты раз- деляются на два вида: недоразвитие руки по продольному и поперечному типам. Общими функ- циональными и клинико-рентгенологическими признаками дефектов обеих групп является огра- ничение или полное отсутствие функции хвата и удержания предметов, атрофия мягких тканей и костей кисти, предплечья, плеча, задержка процессов остеогенеза и укорочение пораженной руки в сравнении со здоровой от 1,5 см до полной ее утраты.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

После ампутации конечности частично или полностью происходит нарушение ее функции, физического развития, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформа- ции, которые усугубляют неблагоприятное влияние ампутации. Методические аспекты организа- ции двигательной активности детей с ампутационными конечностями определяются, во-первых, возрастом и особенностями дефекта, а во-вторых, целями и задачами этапа реабилитации. На ран- них этапах применение физических упражнений в основном связано с оперативным вмешатель- ством и протезированием. На более поздних этапах – с профилактикой вторичных нарушений со стороны различных систем и органов, оптимизацией психомоторного развития и повышения дви- гательных возможностей.

В реабилитации людей, перенесших ампутации, выделяют несколько возрастных перио- дов, в соответствии с которыми разработаны методические особенности применения физических упражнений. Выделяются следующие возрастные периоды: до двух лет, от двух до четырех лет, от четырех до семи лет, от семи до двенадцати лет и старше двенадцати лет. В целом применение физических упражнений направлено на решение следующих задач: 1) уменьшение выраженности и предупреждение прогрессирования вторичных деформаций и атрофии со стороны опорно-двига- тельной системы; 2) уменьшение отставания в психомоторном развитии по сравнению со здоровы- ми детьми соответствующего возраста; 3) формирование фонда двигательных умений и навыков в соответствии с возрастными нормами; 4) подготовка к протезированию и обучение пользованию протезно-ортопедическими изделиями.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

**Методические особенности применения физических упражнений в старшем дошколь- ном возрасте (4–7 лет).**

Для развития моторики у относительно здоровых детей старшего дошкольного возраста наиболее характерно совершенствование основных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания и овладение простейшими спортивными навыками – катанием на санях, на коньках, на лыжах, игрой в волейбол, настольный теннис и др. Подбор упражнений и методика проведения занятий у детей данной возрастной группы в большей мере зависит от отставания в развитии мо- торики и от особенностей сформированных у детей компенсаций. При ампутационных дефектах нижних конечностей применяются упражнения для развития силы мышц и уменьшения контрак- тур в суставах, для подготовки культи к давлению гильзы протеза, для коррекции положений таза, позвоночника и плечевого пояса, акробатические упражнения, упражнения, направленные на со- хранение устойчивости вертикальной позы для профилактики плоскостопия здоровой конечности, обучение пользованию костылями.

*Упражнения для коррекции нарушений психомоторного развития ребенка и формирование двигательных компенсаций:*

* поочередное и одновременное сгибание ног из положения лежа на спине (сгибание в тазо- бедренных суставах при культях бедер и в тазобедренных и коленных – при культях голеней);
* поочередное и одновременное поднимание прямых ног (при культях голени) из положе- ния лежа на спине;
* «скользящие шаги» в положении лежа на спине, выполняемые как шагательный рефлекс;
* круговые движения ног (культей бедер) в положении лежа на спине – поочередное отталки- вание кожаного набивного мяча правой и левой ногой (культей) в положении лежа на спине или сидя;
* из положения лежа на спине разгибание туловища с опорой на ноги (культи) и голову (ре- бенок поддерживается под таз), стопы или концы культей прижимаются к кровати;
  + поднимание культи вперед до зрительного ориентира (рука, палка, флажок), выполняемое вначале пассивно, затем пассивно-активно и, наконец, активно;
  + сидя на стульчике, разгибая коленный сустав, прикосновение концом культи голени к руке инструктора;
  + поднимание культи вперед с сопротивлением, оказываемым рукой, или поднимание куль- тей мешочка с песком весом 0,5–1 кг;
  + лежа на животе сгибание и разгибание в коленных суставах (при культях голени).

При дефектах верхних конечностей наибольшее внимание уделяется решению следующих задач: 1) мобилизации подвижности в плечевых суставах и движений плечевым поясом, развитию силы мышц плечевого пояса и культей; 2) расширению и совершенствованию имеющихся у ре- бенка компенсаций, необходимых для лучшего самообслуживания, в том числе с использованием простейших приспособлений; 3) развитию координационных способностей, помогающих более быстрому освоению управления протезами; 4) совершенствованию осанки и коррекции ее дефек- тов; 5) уменьшению отставания в развитии основных движений ребенка (метаний, лазания, под- скоков, прыжков, ходьбы, бега); 6) формированию у ребенка положительного отношения к протезу. Используются также упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Большинство основных движе-

ний выполняется в игровой форме и в соревновательных условиях. Из упражнений, требующих проявления ловкости, используются простейшие акробатические упражнения, обучение падениям и вставанию. Занятия проводятся ежедневно в группах численностью 3–5 человек, с использовани- ем индивидуально-группового метода. Продолжительность занятий для детей 4–5 лет составляет 25–30 мин., для детей 6–7 лет – 45 мин.

### Методические особенности применения физических упражнений в младшем и сред- нем школьном возрасте и (7–12 лет).

Для групповых занятий подбираются пять-шесть детей одной возрастной группы с однотип- ными дефектами, освоивших выполнение элементарных упражнений или ранее занимавшихся инди- видуально. Продолжительность занятия 30–35 мин. Индивидуально-групповые занятия проводятся с детьми одной возрастной группы в количестве трех-четырех человек с неоднородными дефекта- ми. Первая половина основной части занятия проводится групповым методом, во второй половине каждый ребенок выполняет индивидуально подобранные для него упражнения и задания, осваивает новые или совершенствует разученные ранее упражнения.

Для развития силы мышц усеченных и недоразвитых конечностей применяются упражне- ния с сопротивлением в виде небольших грузов (1–3 кг), выполняемые на блочном устройстве, не допуская статических напряжений мышц.

При дефектах бедер внимание уделяется развитию силы разгибателей и приводящих мышц бедра, после ампутаций голеней – разгибателей голеней.

Для развития силы мышц культей используется фантомно-импульсивная гимнастика, со- держанием которой является изометрическое напряжение мышц. Она назначается к выполнению 3–4 раза в день по 20–50 повторений.

Упражнения для устранения контрактур суставов следует применять в сочетании с исполь- зованием укладок мешочками теплого песка (3–4 раза в день длительностью 20–30 мин). При сгибательно-отводящих контрактурах тазобедренных суставов наиболее эффективны укладки в положении лежа на животе при максимально возможном разгибании и приведении культи. При сгибательных контрактурах коленных суставов используются как положения лежа на животе, так и на спине (при максимальном разгибании в коленном суставе).

Для развития координационных способностей движения культей выполняются в сочетании с движениями туловища, таза и верхних конечностей. Большое внимание уделяется формирова- нию навыка правильной осанки и коррекции ее дефектов.

При односторонних дефектах применяются упражнения с целью профилактики плоскос- топия здоровой конечности. Кроме коррекционно-компенсаторных упражнений, дети должны ос- воить доступные им основные движения (лазанье, перелезание, прыжки, метание и др.), а также простейшие построения и перестроения, повороты, выполнение различных команд.

При дефектах верхних конечностей методика занятий приближается к методике, применя- емой у взрослых.

Среди основных задач двигательной реабилитации можно выделить следующие: 1) моби- лизация подвижности и развитие силы мышц культи и плечевого пояса; 2) мобилизация макси- мальной амплитуды движений в суставах нижних конечностей, в поясничном и грудном отделах позвоночника; 3) совершенствование мышечно-суставной чувствительности; 4) коррекция вторич- ных деформаций опорно-двигательного аппарата; 5) формирование у детей «чувства протеза» как составной части тела и потребности к постоянному ношению и пользованию протезом; 6) форми- рование необходимых навыков самообслуживания.

Применение физических упражнений осуществляется так же, как и в других возрастных группах. Чаще всего используются индивидуально-групповые и групповые занятия, проводимые по типовой схеме, включающей вводную, основную и заключительную части. Продолжительность занятия 30–45 мин.

### Методические особенности применения физических упражнений в старшем школь- ном возрасте (от 12 лет и старше).

В этом возрасте в первичном протезировании нуждаются дети, перенесшие посттравмати- ческие ампутации конечностей. Методические приемы практически не отличаются от таковых, применяемых у взрослых.

*Упражнения для увеличения подвижности в суставах верхних конечностей.* При разработке сгибательных контрактур локтевого сустава плечо укладывается на высокий столик горизонталь- но. Под локтевой сустав может быть положена мягкая прокладка. Левой рукой инструктор по АФК фиксирует плечо, правой выполняет редрессирующие сгибательно-разгибательные движения, пос- тепенно увеличивая амплитуду. При этом плечо не должно подниматься. При редрессирующих движениях кости предплечья должны располагаться параллельно, если нет пронационно-супина- ционных контрактур. При пронационной контрактуре инструктор по АФК, правой рукой разгибая локтевой сустав, одновременно супинирует предплечье. В процессе выполнения редрессирующих движений необходимо, чтобы ребенок осуществлял произвольное напряжение соответствующих мышц, с целью увеличения эффективности упражнений.

Увеличение подвижности в плечевом суставе проводят в положении сидя. Одна рука инс- труктора по АФК находится на надплечье, фиксируя его, другая захватывает культю плеча и выпол- няет редрессирующее движение в сторону ограничения движений, при этом надплечье не должно подниматься.

*Упражнения для развития силы мышц культи и мышц, окружающих локтевой и плечевой суставы.* Верхним конечностям свойствен большой объем сочетанных движений, который очень важно сохранить после усечения конечности и добиться хорошего функционального состояния ок- ружающих мышечных групп. Движения правой и левой конечностью должны быть согласованными по усилию, амплитуде и напряжению. В процессе занятий сочетаются упражнения динамического и статического характера, а также упражнения с внешним сопротивлением.

Независимо от длины культи необходимо ее участие в различных движениях. Для развития силы мышц используются сгибание и разгибание в локтевом суставе, пронация и супинация, соче- танные движения, выполнение движений с сопротивлением, с дополнительным отягощением и т. д. Движения в плечевом суставе сочетаются с движениями в локтевом суставе.

*Упражнения для развития силы мышц надплечий.* Эти упражнения имеют большое значение при подготовке к пользованию протезами с тяговой системой управления и для сохранения правиль- ной осанки. Упражнения выполняются из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в дина- мическом и статическом режимах. Уделяется внимание подвижности надплечья не только на стороне усеченной, но и сохраненной конечности. Учитывая типичные нарушения осанки, развивающиеся после ампутации, внимание фиксируется на опускании надплечья, удержании его в среднем поло- жении и т. д. Такие упражнения лучше выполнять перед зеркалом, что позволяет визуально контро- лировать положение надплечий. Используются сочетанные движения культи и надплечья, движения надплечий на стороне усечения и сохраненной конечности, круговые движения и т. п.

*Упражнения для увеличения подвижности в суставах нижних конечностей.*

1. Движения усеченной конечностью в различные направления в положении лежа, сидя и стоя.
2. Отведение и приведение, сгибание и разгибание культи при наличии дополнительного сопротивления со стороны инструктора по АФК или в виде мешочка с песком, подвешенного мяча, эластичного бинта, закрепленного на здоровой ноге, и др. в положении лежа, сидя и стоя.
3. Скрестные движения культей в положении стоя (после ампутации одной нижней конеч- ности), лежа на спине, сидя на стуле или гимнастической скамейке, лежа на боку.
4. Приведение культи с сопротивлением.
5. Круговые движения культей в тазобедренном суставе.
6. Сгибание и разгибание культи в коленном и тазобедренном суставах, упражнение «ве- лосипед».
7. Удары культей по подвешенному воздушному шару, надувному или кожаному мячу сидя или стоя.

*Упражнения для улучшения функционального состояния мышц культи, развития ее динами- ческой и статической силы.* С целью улучшения функциональных возможностей усеченных мышц культи используется фантомно-импульсивная гимнастика, основным содержанием которой являются упражнения с изометрическим напряжением мышц путем мысленного воспроизведения движений отсутствующим сегментом конечности. В процессе мысленного воспроизведения движений напря- жение мышц культи может сопровождаться движением в соответствующих суставах сохраненной конечности. Фантомно-импульсивная гимнастика способствует улучшению крово- и лимфообраще- ния, обменных процессов в усеченных мышцах, развитию способности к дифференцированию мы- шечных усилий. При выполнении упражнений необходимо добиваться максимального напряжения мышц и его удержания в течение 2–3 сек. с последующим расслаблением. Попеременно осваивают- ся напряжение и расслабление мышц-антагонистов, а также напряжение усеченных мышц культи в сочетании с движениями всей конечностью в различных направлениях. Фантомно-импульсивная гимнастика проводится, как правило, в заключительной части занятия в течение 5–10 мин., а также ежедневно 3–4 раза в день по 10–12 повторений для каждой мышечной группы.

*Упражнения для мышц сохранившейся нижней конечности.* На сохранившуюся конечность приходится большая нагрузка, нежели до ампутации, поэтому к ее мышечно-связочному аппарату предъявляются повышенные требования. Отсутствие целенаправленной подготовки сохранившей- ся конечности и увеличивающаяся нагрузка негативно сказываются на ее функциональном состоя- нии. В связи с этим используются специальные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата и профилактики плоскостопия и др. Обращается внимание на развитие возможности к произвольному расслаблению мышечных групп, которому необходимо обучать в различных ис- ходных положениях: лежа, сидя, при ходьбе на костылях. Расслабление тех или иных мышечных групп достигается при помощи потряхиваний, маховых упражнений и упражнений на растягива- ние мышц. Следует добиваться произвольного расслабления сохранившейся конечности при ходь- бе на костылях и в дальнейшем на протезе, а также свободного, ненапряженного положения стопы. *Упражнения для развития координационных способностей.* Выполнение этих упражнений способствует восстановлению координации движений сохранившейся конечности и культи, разви-

тию согласованности движений в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

1. Упражнения для развития способности к ориентированию в пространстве:
   * передвижение с изменением направления по сигналу;
   * акробатические упражнения;
   * повороты в движении;
   * малоподвижные игры с мячом.
2. Упражнения для развития способности к перестроению и комбинированию двигательных действий:
   * выполнение упражнений в необычных исходных положениях;
   * различного рода передвижения после необычных исходных положений или после выпол- нения двигательных действий;

* упражнения с балансированием предметами;
* преодоление различных препятствий.

1. Упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц:

* упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц культи и сохранной конечности;
* упражнения на расслабление мышц (потряхивание и махи свободной конечностью, вы- полнение упражнений в медленном темпе);
* диафрагмальное дыхание с фиксацией рук на опоре (на поясе, спинке стула).

*Упражнения для коррекции нарушений осанки.* Эти упражнения назначаются для профи- лактики нарушений осанки, а также предупреждения сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений. Применяются наклоны туловища, преимущественно для верх- негрудного отдела позвоночника, в сторону усеченной конечности, наклоны прогнувшись, сочета- ющиеся с движениями надплечий конечностей:

* лежа на животе передача мяча по полу (перекатывание);
* в положении сидя наклоны и повороты туловища;
* в положении лежа на животе разгибание туловища в грудном и поясничном отделе позво- ночного столба;
* лежа на спине наклоны туловища влево – вправо;
* лежа на животе, руки вверх, разгибание туловища в грудном и поясничном отделе позво- ночного столба с последующим наклоном влево и вправо;
* лежа на животе поднимание разноименной руки и ноги (культи);
* лежа на животе поочередное поднимание ног (культей).

*Таблица 38*

Содержание и направленность подвижных игр для детей с дефектами верхних и нижних конечностей

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Направленность |
| **«Защита укрепления».**  Предназначена для детей с врожденным недоразвитием или после ампутации кисти или предплечья с использованием протезов.  Игроки располагаются в кругу на расстоянии двух-трех шагов перед начерченной на полу окружностью. В центре круга находится укрепление и водящий. У игроков волейбольные мячи. По сигналу игроки броском мяча двумя руками стараются сбить укрепление, которое защищает водящий. Игрок, которому удается сбить  укрепление, меняется местом с защитником. В конце игры отмечаются лучшие игроки, которые дольше других защищали укрепление.  *Методические указания.* Игрокам запрещается при ударах переходить линию круга. Защитнику запрещается держать укрепление. Если укрепление сдвинуто с места, но не упало, защитник продолжает его защищать. Если защитник собьет укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент находится мяч | Развитие способности  к произвольному напряжению и расслаблению мышц, управляющих протезом  при различных положениях и движениях культи, развитие способности  к дифференцированию силовых, пространственных и временных параметров движений, скорости и точности зрительного восприятия, сосредоточенности и концентрации внимания, способности к отмериванию расстояния до предметов |
| **«Передал – садись».**  Предназначена для детей 12–14 лет с врожденным недоразвитием или после ампутации кисти, предплечья или плеча.  Две команды стоят в колоннах по одному, параллельно друг другу. Напротив команд на расстоянии 6–8 шагов располагается капитан с мячом в руках, который по сигналу набрасывает мяч первому игроку колонны. Тот возвращает его обратно ударом серединой лба, после чего принимает положение упор присев. Затем капитан набрасывает мяч второму игроку и т. д. Игра заканчивается, когда последний игрок возвращает мяч капитану и бежит на его место, а капитан становится во главе колонны. Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правил | Развитие способности  к дифференцированию силовых, пространственных и временных параметров движений, к динамическому равновесию, способности к отмериванию расстояния до предметов, точности зрительного восприятия, формирование навыков коллективных действий |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Попади в мяч».**  Предназначена для детей с врожденным недоразвитием или после ампутации бёдра или голени на костылях.  В центре площадки находится баскетбольный мяч. Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки на расстоянии 10–12 м. По сигналу игроки выполняют удары по футбольному мячу, стараясь попасть в баскетбольный мяч. Игроки другой команды собирают мячи и тоже по сигналу выполняют удары. Побеждает команда, сумевшая закатить баскетбольный мяч за черту другой.  *Методические указания.* Удары выполняются только по сигналу. Преждевременные удары не засчитываются. Если баскетбольный мяч отскочит в сторону, его возвращают на прежнее место.  При ударе нельзя заступать за черту.  Возможен вариант, в котором игроки выполняют удары по мячу, медленно катящемуся поперек площадки | Развитие способности  к дифференцированию силовых и временных параметров движений, подвижности  в коленном и тазобедренном суставах, скорости и точности зрительного восприятия, способности к отмериванию расстояния до предметов, динамического равновесия, динамической и статической силы мышц сохраненной конечности |
| **«Мостик и кошка».**  Предназначена для детей на протезе бедра или голени.  Игроки двух команд располагаются в колоннах у линии старта.  На полу на расстоянии в 3 и 6 м от игроков мелом начерчены два круга диаметром 1,5 м. По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом кругу, выполняют гимнастический мост.  После этого бегут вторые номера, которые подлезают под мостом, как кошка, и встают во второй круг, где принимают положение упор стоя согнувшись. После этого первые номера бегут во второй круг и пролезают, как кошка, между рук и ног партнера. Потом игроки, взявшись за руки, бегут к своим командам. Когда пара пересечет линию старта, вперед выбегают следующие игроки. Когда пара,  начинавшая игру, снова окажется впереди, игроки меняются ролями. Игра заканчивается, когда игроки, начинавшие эстафету, снова окажутся впереди | Коррекция нарушений осанки во фронтальной плоскости, развитие подвижности  в суставах верхних и нижних конечностей, быстроты движений, способности  к точности движений по пространственным и силовым параметрам  движений, статической силы мышц туловища, рук и ног, способности к перестроению и комбинированию двигательных действий |
| **«Перемена мест».**  Предназначена для детей с врожденным недоразвитием или после ампутации верхних конечностей.  Две команды располагаются лицом друг к другу в шахматном порядке на противоположных сторонах площадки. Все игроки одновременно выполняют упражнения для коррекции нарушений осанки в положении стоя, сидя, лежа. По сигналу все игроки перебегают на противоположную сторону площадки, стараясь как можно быстрее пересечь линию. Команда, игроки которой первыми соберутся за линией, получает одно очко. Игра продолжается до шести очков | Коррекция нарушений осанки во фронтальной  и сагиттальной плоскости, увеличение подвижности  в суставах верхних и нижних конечностей, развитие способности к перестроению и комбинированию двигательных действий,  быстроты простой двигательной реакции. |

*Таблица 39*

Спортивные игры, доступные для людей с врожденным недоразвитием или после ампутации конечностей

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивные игры | С дефектами верхних конечностей | | | | С дефектами нижних конечностей | | |
| кисть | предплечье | плечо | обе кисти или оба  предплечья | голень или бедро | обе голени | оба бедра или бедро  и голень |
| Баскетбол | D | D | D | B | B | B | B |
| Волейбол | C, D | C, D | C, D | – | A, D2 | B, D2 | B, D2 |
| Настольный теннис | C, D | C, D | C | C | A, B | A, B | A, B |
| Большой теннис | C | C | C | – | A, B | B | B |
| Бадминтон | C, D | C, D | C, D | – | A, D2 | A, B, D2 | B, D2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гандбол | D | D | D | – | A | A, B | B |
| Футбол | D | D | D | D | D1 | – | – |
| Хоккей | C | C | – | – | A, C3 | A, C3 | C3 |
| Бильярд | C | C | – | – | A, B | A, B | B |
| Бейсбол | C | C | – | – | A | A | – |
| Гольф | C | C | – | – | A | A | – |
| Керлинг | C, D | C, D | D | – | A | A | – |

*Примечание: А – на протезах; В – в коляске; С – с использованием специальных технических средств и приспособлений; D – без использования средств протезной техники и специальных приспо- соблений; 1 – на костылях; 2 – сидя на полу; 3 – на санях с коньками.*

*Таблица 40*

Примеры физических упражнений с отягощениями после ампутации бедра или голени

|  |  |
| --- | --- |
| Область воздействия | Виды упражнений |
| Мышцы плечевого пояса | 1. Сгибание-разгибание рук в положении сидя на наклонной скамье, штанга на груди. 2. Сгибание-разгибание рук в положении сидя на наклонной скамье, штанга за головой. 3. Сгибание-разгибание рук с гантелями в положении сидя на наклонной скамье. 4. Сгибание-разгибание рук на тренажере для развития двуглавой мышцы плеча. 5. Сгибание-разгибание рук со штангой в положении лежа на горизонтальной скамье узким хватом |
| Мышцы груди | 1. Жим штанги в положении лежа на горизонтальной или наклонной скамье. 2. Жим гантелей в положении лежа на горизонтальной или наклонной скамье. 3. Отведение и приведение рук в положении лежа на горизонтальной или наклонной скамье. 4. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. 5. Приведение и отведение рук на тросовом тренажере в положении сидя. 6. Приведение и отведение рук на блочном устройстве в положении стоя |
| Мышцы спины | 1. Тяга вертикального блока за голову. 2. Тяга вертикального блока к груди. 3. Тяга горизонтального блока в положении сидя к животу. 4. Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине к груди или за голову |
| Мышцы живота | 1. Сгибание-разгибание ног в тазобедренных суставах в положении сидя на скамье. 2. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. 3. Сгибание-разгибание ног в тазобедренных суставах в упоре на консольных брусьях |

*Таблица 41*

Примеры физических упражнений с отягощениями после ампутации обеих голеней

|  |  |
| --- | --- |
| Область воздействия | Виды упражнений |
| Мышцы плечевого пояса | 1. Сгибание-разгибание рук в положении сидя на наклонной скамье, штанга на груди. 2. Сгибание-разгибание рук в положении сидя на наклонной скамье, штанга за головой. 3. Сгибание-разгибание рук с гантелями в положении сидя на наклонной скамье. 4. Сгибание-разгибание рук на тренажере для развития двуглавой мышцы плеча. 5. Сгибание-разгибание рук со штангой в положении лежа на горизонтальной скамье узким хватом |

|  |  |
| --- | --- |
| Мышцы груди | 1. Жим штанги в положении лежа на горизонтальной или наклонной скамье. 2. Жим гантелей в положении лежа на горизонтальной или наклонной скамье. 3. Отведение и приведение рук в положении лежа на горизонтальной или наклонной скамье. 4. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. 5. Приведение и отведение рук на тросовом тренажере в положении сидя. 6. Приведение и отведение рук на блочном устройстве в положении стоя |
| Мышцы спины | 1. Тяга вертикального блока за голову. 2. Тяга вертикального блока к груди. 3. Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине к груди или за голову |
| Мышцы живота | 1. Сгибание-разгибание ног в тазобедренных суставах в положении сидя на скамье. 2. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. 3. Сгибание-разгибание ног в тазобедренных суставах в упоре на консольных брусьях |

*Таблица 42*

Примеры физических упражнений с отягощениями

после ампутации обеих нижних конечностей на уровне бедра или бедра и голени

|  |  |
| --- | --- |
| Область воздействия | Виды упражнений |
| Мышцы плечевого пояса | 1. Сгибание-разгибание рук в положении сидя на наклонной скамье, штанга на груди. 2. Сгибание-разгибание рук на тренажере для развития двуглавой мышцы плеча. 3. Попеременное сгибание-разгибание рук в локтевых суставах с гантелями, сидя в коляске или на наклонной скамье |
| Мышцы груди | 1. Жим штанги в положении лежа на горизонтальной или наклонной скамье. 2. Жим гантелей в положении лежа на горизонтальной или наклонной скамье. 3. Отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на горизонтальной или наклонной скамье. 4. Приведение и отведение рук на тросовом тренажере в положении сидя |
| Мышцы спины | 1. Тяга вертикального блока за голову. 2. Тяга вертикального блока к груди. 3. Сгибание-разгибание рук в висе на высокой перекладине к груди или за голову |
| Мышцы живота | 1. Сгибание ног в тазобедренных суставах в положении сидя на скамье. 2. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа |

### Комплекс физических упражнений после ампутации бедра или голени (профилактика искривления позвоночника).

* 1. И. п. – стоя, руки на затылок в замок. Наклон туловища в сторону протеза, возврат в и. п. Повторить 20 раз.
  2. И. п. – стоя, руки вытянуты вперед. Наклон туловища в сторону культи, возврат в и. п. Повторить 20 раз.

1. И. п. – стоя, руки в стороны. Поворот и наклон туловища в сторону протеза. Повторить

20 раз.

1. И. п. – о. с. Шаг протезом вперед, поворот туловища в сторону культи, руки в стороны.

Возврат в и. п. Повторить 20 раз.

1. И. п. – стоя, руки в стороны. Наклон туловища вперед, руки поочередно к носку то одной, то другой ноги. Повторить 20 раз.
2. И. п. – стоя, руки в стороны, ноги врозь. Рукой, противоположной культе, достать до нос- ка протеза, другая рука отведена назад. Повторить 20 раз.
3. И. п. – стоя, ноги врозь, руки с палкой вверху. Наклон туловища в сторону культи. Пов- торить 20 раз.
4. И. п. – стоя, палка в вытянутых руках вперед горизонтально. Поворот туловища с палкой (рука со стороны культи вниз) и наклон туловища в ту же сторону. Повторить 20 раз.
5. И. п. – стоя, руки с палкой за голову. Выпрямление рук и наклон туловища в сторону здоровой ноги. Повторить 20 раз.
6. И. п. – стоя, палка в руках внизу. Поднимание палки вверх и поочередно отведение ног назад. Повторить 20 раз.
7. И. п. – стоя, палка горизонтально в вытянутых руках. Поворот палки (рука со стороны культи вниз) и наклон туловища в ту же сторону. Повторить 20 раз.

*Упражнения у гимнастической стенки*

1. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне голо- вы. Отведение таза в сторону здоровой ноги. Повторить 20 раз.
2. И. п. – стоя боком стороной протеза к гимнастической стенке, на шаг отступая от нее. На- клон туловища в сторону протеза, захват руками реек как можно ниже. Повторить 20 раз.
3. И. п. – стоя боком протеза к гимнастической стенке, руками взявшись за рейку. Глубокий выпад здоровой ногой в сторону как можно дальше. Повторить 20 раз.
4. И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке. Наклон туловища в сторону культи, рукой взяться за рейку вверху, другой рукой внизу. Повторить 20 раз.
5. И. п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней. Отведение ног в сторону культи. Повторить 10 раз.
6. И. п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней. Отведение ног в сторону здоровой ноги. Повторить 10 раз.

### Комплекс физических упражнений для профилактики плоскостопия.

1. И. п. – стоя на протезе. Ходьба с приподниманием тела на носок. 2–3 минуты в быстром темпе.
2. И. п. – то же. Ходьба с опорой на пятку стопы. 2–3 минуты в медленном темпе.
3. И. п. – то же. Ходьба по мешку с песком. 2–3 минуты в медленном темпе.
4. И. п. – то же. Ходьба по неровной поверхности (гравий, пахота). 2–3 минуты в медленном темпе.
5. И. п. – то же. Ходьба по песку. 2–3 минуты в медленном темпе.
6. И. п. – то же. Ходьба по ворсистой поверхности. 2–3 минуты в медленном темпе.
7. 7. И. п. – стоя. Скольжение подошвой стопы по культе или гильзе протеза. 20 раз в медленном темпе.
8. И. п. – сидя на кровати, нога на матрасе. Самомассаж пальцев стопы, всей стопы и голени. 5–6 минут.

*Таблица 43*

Примеры подвижных игры в зале и на игровых площадках

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание материала | Организационно-методические указания |
| **«Выбей чурку».**  Цель: воспитание у детей терпения, выдержки, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, меткости, ловкости, быстроты реакции.  Количество игроков: 2 и более.  Инвентарь: две чурки,  две палки, мел | *Инструкция.*  На расстоянии 2 метров проводят две параллельные черты.  Внутри образовавшегося коридора, ближе к одной и другой черте, кладут по чурке. Вокруг каждой из них очерчивают круг. Двое детей стоят каждый за чертой коридора лицом друг к другу, в руках у них палки. Им нужно постараться выбить чурку из круга противника  и не позволить выбить свою. Выигрывает тот, кому это удалось.  *Методические указания.*  Дети играют сидя на земле или в колясках, или стоя на протезах |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Серсо».**  Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, силы мышц пояса верхних конечностей, воспитание чувства партнерства.  Количество игроков: 2 и более.  Инвентарь: кольца, палки | *Инструкция.*  Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 2–3 метров. Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку. Вариант: разделившись на пары, дети становятся друг против друга на расстоянии 3–4 метров. У одного из них в руках палка, у другого – палка и несколько колец (2–4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца па палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает больше колец.  *Методические указания.*  Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз |
| **«В кругу».**  Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, умения концентрировать  и переключать внимание, согласованности действий. Количество игроков:  4 и более. Инвентарь: мячи | *Инструкция.*  Детей делят на две команды (два круга). По сигналу ведущего в каждой команде начинается переброска мяча друг другу. На сигнал «хлопок  в ладоши» следует менять направление, на сигнал «раз» – подбрасывать мяч вверх, на сигнал «два» – бросать через круг, то есть команды меняются местами. Выигрывает команда, которая, перебрасывая мяч, не уронила его и закончила задание быстрее другой команды.  *Методические указания.*  Инструктор может давать до 10 сигналов |
| **«Точные броски».**  Цель: развитие глазомера, меткости, координации движений.  Количество игроков: не ограничено.  Инвентарь: пластмассовые тарелочки, обручи (веревки) | *Инструкция*.  На земле проводят линию, а от нее на расстоянии 6 и 14 метров чертят три квадрата размером 1x1 метр. Вместо квадратов можно положить обручи или сделать мишени из веревок. Игроки по очереди подносят к линии  и бросают одну за другой три тарелки в цель. За каждое попадание начисляются очки: в дальний квадрат – 3 очка, в средний – 2 очка,  в ближний – 1 очко. Побеждает самый меткий участник игры, набравший наибольшее количество очков.  *Методические указания.*  Попадание от земли не засчитывается. Если брошенная тарелка осталась в квадрате, то добавляется еще одно очко |
| **«Кто перетянет».**  Цель: развитие ловкости, силы, равновесия, умения координировать движения; воспитание упорства, воли, чувства партнерства, дружелюбия.  Количество игроков: не ограничено.  Инвентарь: кегли | *Инструкция.*  Детей делят попарно. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов одна от другой, в середине играющие – соревнующаяся пара держатся за правые руки, стоя спиной друг к другу  и лицом к кеглям, помещенным за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону  и схватить кеглю. Если соревнуются команды, то подсчитывают количество победивших игроков в каждой команде.  Вариант: игрок, проигравший поединок, выбывает, а победитель соревнуется с победителем из другой пары. Игра продолжается до тех пор, пока не выявится самый сильный игрок.  *Методические указания.*  Дети соревнуются на протезах стоя. Если игроки без протезов, они соревнуются сидя. В колясках играть запрещено. |
| **«Сбить кеглю».**  Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, тренировка навыков естественных движений.  Количество игроков: не ограничено.  Инвентарь: кегли, маленькие мячи | *Инструкция.*  Дети стоят или сидят в один ряд. Впереди, на расстоянии 1,5–2 метров, установлены кегли. Играющие поочередно, прокатив мяч по полу (земле), стараются сбить цель – попасть в кеглю. После удачного попадания в цель кеглю переставляют на один шаг дальше и игра продолжается. Выигрывает тот, у кого кегля окажется дальше.  Вариант: ставятся ворота из кеглей. Задача: прокатить мяч в ворота, не задев их. Можно усложнить игру, построив за воротами «мост».  Выигрывают дети, мячи которых к концу игры большее число раз пройдут ворота и мост и не разрушат их.  *Методические указания.*  Мяч можно бросать одной или двумя руками; инструктору по АФК следует обратить внимание на осанку детей |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Вороны и воробьи».** Цель: развитие ловкости, координации движений, внимания, быстроты реакции, умения ориентироваться  в пространстве. Количество игроков: 4 и более (четное). Инвентарь: любые небольшие предметы  (кольца, кегли, мячи и др.) | *Инструкция.*  Игроки выстраиваются в колонну (в шаге друг от друга на середине площадки), рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. По обеим сторонам от играющих  в 10–15 шагах от них на поперечных линиях кладут предметы по числу вдвое меньше, чем общее количество участников игры. Уславливаются, что предметы, лежащие справа – «вороны»,  слева – «воробьи». Ведущий объясняет, какое исходное положение должны принять игроки (стоя, сидя, упор присев), а затем по слогам произносит одно из слов. Если слово «вороны» , то все игроки устремляются в  правую сторону, стараясь схватить лежащий на линии предмет, если же звучит слово «воробьи», то все игроки бегут с той же целью налево.  Поскольку предметов вдвое меньше, чем игроков, они достаются самым внимательным и быстрым.  *Методические указания.*  Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется победитель.  Дети играют сидя или стоя на протезах.  Можно дать задание передвигаться к предметам различными способами |
| **«Разведчики и часовые».** Цель: развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, выдержки, внимания, инициативы.  Количество игроков: 4 и более.  Инвентарь: кольцо или небольшая палка | *Инструкция.*  Играющие делятся на две команды – разведчиков и часовых –  и выстраиваются вдоль противоположных сторон площадки на расстоянии 14–16 метров одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный круг кладется кольцо. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров.  Задача команды разведчиков – унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды – воспрепятствовать этому.  Инструктор громко называет номер, и игроки, имеющие этот номер, подбегают к кольцу. Если часовой зазевался, разведчик хватает кольцо и убегает с ним в свой «дом», а часовой идет в «плен», становясь  за спиной разведчика. Если же оба игрока одновременно выбегают  на середину, то задача разведчика заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте, повороты и т. п.), отвлечь внимание часового (он должен повторять вслед за разведчиком эти движения) и унести кольцо. Если разведчик схватил кольцо, но часовой настиг его и запятнал рукой, пленным  становится разведчик, в противном случае он выигрывает поединок. Игра повторяется до тех пор, пока все номера не примут в ней участие. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды, игроки при этом меняются ролями. В итоге победа засчитывается команде, сумевшей взять больше пленных.  *Методические указания.*  Правила игры обязывают часового повторять все движения разведчика, иначе он проиграет. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его «дома». Игрок, уронивший кольцо, считается пойманным.  Каждый раз кольцо на место кладет разведчик.  Пары игроков следует подбирать с учетом возраста и двигательных возможностей детей. В колясках играть не рекомендуется |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Двенадцать палочек».** Цель: развитие внимания, быстроты реакции, подвижности, умения ориентироваться  в пространстве. Количество игроков: не более 10.  Инвентарь: камень (бревно), дощечка,  12 палочек | *Инструкция.*  Небольшая дощечка кладется на камень так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На нижний конец дощечки укладывают 12  палочек. Одного из играющих выбирают водящим. Водящий ударяет ногой по свободному концу дощечки. Палочки разлетаются в разные стороны.  Водящий начинает собирать палочки. За это время все играющие убегают и прячутся. Когда палочки собраны и снова уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Каждый найденный игрок выбывает из игры и садится в стороне.  Спрятавшийся игрок может незаметно для водящего подбежать к дощечке и со словами: *«Двенадцать палочек летят!»* – ударить ногой по дощечке. Водящий в этом случае должен снова собрать палочки, а все играющие,  в том числе и пойманные, перепрятываются. Игра идет до тех пор, пока водящий не найдет всех. Игрок, найденный последним, становится водящим. Прятаться можно только после того, как водящий ударит ногой по дощечке.  *Методические указания.*  Дети играют на костылях и протезах, поэтому территорию для игры следует выбирать по возможности ровную, чтобы не было ям, пней, выступающих корней деревьев и т. д. |
| **«Метание мешочков».** Цель: развитие меткости, координации движений, силы мышц конечностей и туловища.  Количество игроков: не ограничено.  Инвентарь: мешочки  с песком, обруч (веревка) | *Инструкция.*  Дети становятся в круг. В центре круга лежит обруч (или веревка в форме круга). В руках у детей мешочки. После того как ведущий произносит:  *«Бросай!»*, все дети бросают свои мешочки. Ведущий отмечает, чей мешочек попал точно в круг. Задание повторяется 10 раз. Выигрывает тот, у кого будет больше точных попаданий.  Вариант: каждый из играющих (поочередно) становится па линию, прочерченную на расстоянии 3–4 метров от стула, и бросает на пего один за другим три мешочка так, чтобы все они остались лежать па стуле. Затем он передает мешочки следующему, который так же бросает их, и т. д.  Выигрывает тот, у кого будет больше точных попаданий.  *Методические указания.*  Мешочки можно бросать из любого положения (сидя, стоя) одной или двумя руками.  Если играют дети разного возраста, то малышей можно поставить ближе к цели, а старших детей дальше от нее |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Два Мороза».**  Цель: развитие навыков передвижения, быстроты реакции, координации движений, внимания, чувства партнерства.  Количество игроков: 5 и более | *Инструкция.*  На противоположных сторонах игровой площадки на расстоянии 10–20 метров линиями отмечают «дом» и «школу». Выбирают двух водящих – Морозов, остальные играющие выстраиваются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки – на улице –  стоят два Мороза. Морозы обращаются к ребятам со словами:  *«Мы два брата молодые, Два Мороза удалые»*. Один из них, указывая на себя, говорит:  *«Я Мороз – красный нос»*. Другой: *«Я Мороз – синий нос»*. И вместе: *«Кто из вас решится // В путь-дороженьку пуститься?»*  Все ребята отвечают: *«Не боимся мы угроз, // И не страшен нам Мороз!»* После этих слов ребята бегут из дома в школу (за черту на другой стороне). Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Запятнанные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их задержал Мороз.  Затем Морозы опять обращаются  к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая замороженных игроков, дотрагиваясь  до них рукой, и те присоединяются к остальным. Морозы снова пятнают перебегающих ребят и тем самым мешают им выручить замороженных. Во второй раз Морозы говорят не весь речитатив,  а только последнюю фразу: *«Кто из вас решится // в путь-дороженьку пуститься?»* После двух перебежек выбирают новых Морозов из непойманных ребят, а пойманных подсчитывают  и отпускают. Игра начинается сначала. Водящих меняют 3–4 раза. В конце игры поощряются игроки,  не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.  *Методические указания.*  Играющие выбегают из дома только после слов: *«И не страшен нам Мороз»*. Выбежав из дома, они не имеют права бежать обратно. Задерживаться в доме тоже нельзя.  Играть можно на протезах или без них, но не в колясках |
| **«По кругу».**  Цель: развитие ловкости, быстроты реакции, координации движений, глазомера.  Количество игроков: 6 и более.  Инвентарь: пластмассовая тарелочка (мяч) | *Инструкция.*  Игроки встают по кругу в 6–8 шагах один от другого, первый и четвертый номера берут в руки тарелочки.  По сигналу они одновременно бросают тарелочки в одну сторону рядом стоящему игроку. Каждый старается поймать тарелочку  и точно бросить ее следующему игроку. В ходе игры одна тарелочка должна догнать другую. Игрок, который не успел освободиться от тарелочки в то время, как к нему уже прилетела вторая, выходит из круга, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда из всех игроков право продолжать игру останется лишь у двоих. Они и объявляются  победителями. Однако и они могут продолжать игру, передавая тарелочку друг другу одновременно – один снизу, другой сверху (по договоренности) до тех пор, пока один из них не выронит  тарелочку из рук.  *Методические указания.*  Игра средней интенсивности, ее можно повторять 2–3 раза |

### Занятия плаванием с детьми от 7 до 18 лет.

Занятия физическими упражнениями в водной среде с детьми, имеющими различные дефек- ты конечностей, используются как одна из форм педагогического и оздоровительного воздействия. В силу разностороннего воздействия на организм физические упражнения в воде обладают широким потенциалом и являются эффективным средством повышения функциональных возможностей кар- диореспираторной системы, показателей нейрогуморальной регуляции, способствуют повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Среди противопоказаний для занятий в бассейне следует выделить наличие открытых ран, кожные и острые воспалительные заболевания, острые вирусные инфекции и некоторые другие. В связи с этим перед назначением занятий в бассейне осуществляется обязательный общий осмотр терапевтом, врачом ЛФК, дерматологом.

Занятия проводятся в бассейне, глубина которого не более 1,2 м. Температура воды составля- ет 25–26° С. Покрытием бассейна служат облицовочные керамические плитки, исключающие сколь- жение. Дети после ампутации голени или бедра для прохода к чаше бассейна используют костыли. Спуск в воду осуществляется по стационарной лестнице с перилами, которая находится у торцевой части чаши. Ширина лестницы 1 м, ширина ступеней 25–35 см, высота 12–14 см. Дети после ампу- тации обеих нижних конечностей для прохода к чаше пользуются креслом-коляской, а для спуска в воду специальными электромеханическими подъемниками.

*Таблица 44*

Упражнения в воде для детей после ампутации бедра или голени

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность воздействия | Средства |
| Ознакомление с выталкивающими свойствами воды, обучение погружению с задержкой дыхания и всплытию | И. п. – стоя по грудь в воде, вдох – погружение, захват коленей руками – всплытие |
| Ознакомление с физическими свойствами воды. Обучение удержанию горизонтального положения тела в воде. Формирование умения открывать глаза в воде | И. п. – лежа на спине, хват за поручни снизу, удержание горизонтального положения.  И. п. – лежа на груди, хват за поручни сверху. На счет 1–2 опустить лицо в воду, открыть глаза,  задержать дыхание; 3–4 – поднять голову, вдох |
| Повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы и увеличение силы дыхательной мускулатуры. Обучение выдоху в воду, погружению лица, открыванию глаз в воде. Развитие способности к дифференцированию времени вдоха и выдоха | И. п. – лежа на груди, хват за поручни сверху, лицо в воде. На счет 1–2 поднять голову, вдох; 3–4 – опустить голову, выдох |
| Развитие динамической силы мышц сгибателей- разгибателей рук и плечевого пояса.  Повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы и увеличения силы дыхательной мускулатуры. Развитие способности к дифференцированию времени вдоха и выдоха в согласовании с движениями. Обучение удержанию  горизонтального положения тела | И. п. – лежа на груди, хват за поручни сверху, лицо в воде. На счет 1–2 – сгибание рук  в локтевых суставах, выдох в воду;  3–4 – разгибание рук в локтевых суставах, вдох |
| Развитие координационных способностей, динамической силы приводящих и отводящих мышц бедра, подвижности в тазобедренных суставах | И. п. – лежа на груди, хват за поручни сверху. 1–2 – отведение ног; 3–4 – приведение ног.  Тоже самое, как и в примечании ниже… |
| Развитие динамической силы мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени. Увеличение интенсивности регионального кровообращения и венозного оттока крови по сосудам нижних конечностей. Развитие способности к дифференцированию времени вдоха и выдоха в согласовании с движениями | И. п. – стоя лицом к борту бассейна, хват  за поручни сверху. 1–2 – сгибание ноги в коленном суставе, погружение в воду – выдох; 3–4 – разгибание ноги в коленном суставе – вдох. |
| Развитие активной гибкости, увеличение подвижности в тазобедренных суставах, профилактика образования контрактур | И. п. – стоя лицом к борту бассейна, хват за поручни сверху. 1–2 – отведение культи; 3–4 – приведение культи. |

|  |  |
| --- | --- |
| Развитие динамической силы мышц сгибателей- разгибателей рук и плечевого пояса. Обучение удержанию горизонтального положения тела.  Развитие способности к дифференцированию времени вдоха и выдоха | И.п. – лежа на спине, хват за поручни снизу. На счет 1–2 – сгибание рук в локтевых суставах – выдох; 3–4 – разгибание рук  в локтевых суставах – вдох |
| Обучение скольжению и сохранению горизонтального положения туловища | И. п. – лежа на груди, доска в руках. Оттолкнуться от бортика – свободное скольжение к противоположному. |
| Ознакомление с сопротивлением и вязкостью воды, обучение скольжению, сохранению горизонтального положения тела | И. п. – стоя лицом к бортику, руки вверх, отталкивание от бортика – скольжение. |

*Таблица 45*

Упражнения в воде для детей после ампутации обеих нижних конечностей

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность воздействия | Средства |
| Ознакомление с выталкивающими свойствами воды, обучение погружению с задержкой дыхания и всплытию | И. п. – хват за поручни на уровне груди, вдох – погружение, всплытие – выдох |
| Ознакомление с физическими свойствами воды. Обучение удержанию горизонтального положения тела. Формирование умения открывать глаза в воде | И. п. – лежа на груди, хват за поручни сверху. 1–2 – опустить лицо в воду, открыть глаза, задержать дыхание; 3–4 – поднять голову, выдох, вдох |
| Повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы и увеличение силы дыхательной мускулатуры.  Обучение выдоху в воду, погружению лица, открыванию глаз. Развитие способности  к дифференцированию времени вдоха и выдоха | И.п. – лежа на груди, хват за поручни сверху, лицо в воде. 1–2 – сгибание рук в локтевых суставах, выдох в воду; 3–4 – разгибание рук  в локтевых суставах, вдох |
| Развитие координационных способностей, динамической силы приводящих и отводящих мышц бедра, подвижности в тазобедренных суставах. Развитие активной гибкости, увеличение подвижности в тазобедренных суставах.  Увеличение интенсивности регионального кровообращения и оттока венозной крови по сосудам нижних конечностей | И. п. – лежа на груди, хват за поручни сверху.  1–2 – отведение культей; 3–4 – приведение культей. И. п. – хват за поручни сверху на уровне груди. 1–2  – отведение культей; 3–4 – приведение культей. |
| Развитие динамической силы приводящих и отводящих мышц бедра. Увеличение интенсивности регионального кровообращения и оттока венозной крови по сосудам нижних конечностей | И. п. – лежа на спине, хват за поручни снизу. 1–2 – отведение культей, выдох;  3–4 – приведение культей, вдох. Здесь еще и вдох, и выдох… |
| Увеличение подвижности в тазобедренных суставах Развитие координационных способностей и динамической силы мышц живота. Увеличение интенсивности регионального кровообращения  и венозного оттока крови по сосудам нижних конечностей | И. п. – лежа на спине, хват за поручни снизу.  Попеременное сгибание-разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.  И. п. – лежа на спине, хват за поручни снизу. 1–2  – одновременное сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах – выдох; 3–4 – одновременное разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах – вдох |

*Таблица 46*

Примеры подвижных игр в воде для детей после ампутации бедра и голени

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Направленность |
| **«Поплавки».**  Дети стоят по грудь в воде, делают вдох и приседают. Опустившись на дно, голову наклоняют к коленям, которые обхватывают руками и всплывают как поплавки | Ознакомление с выталкивающими свойствами воды, обучение погружению с задержкой дыхания  и всплытию |
| **«Стрелы».**  Дети стоят спиной к бортику бассейна, руки вверх. Оттолкнувшись от бортика, выполняют скольжение до полной остановки | Ознакомление с сопротивлением  и вязкостью воды, обучение скольжению, сохранению горизонтального положения тела |
| **«Рыба в сетке».**  6–8 игроков, держась за руки, становятся в круг спиной  к центру, образуя сеть. В центре круга один из участников – рыбка. Этот игрок старается выскользнуть из сети под руками играющих. Участник, с правой стороны от которого вынырнула рыбка, считается плохим рыбаком.  Он меняется с рыбкой ролями. Поэтому, почувствовав с правой стороны от себя движение рыбки, игрок должен крикнуть: «Поймал!». Тогда рыбка должна искать другой  выход из сетки | Развитие способности к сохранению равновесия, совершенствование техники плавания под водой, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, развитие способности к точности и скорости тактильного восприятия |
| **«Караси на прогулке».**  6–7 играющих, взявшись за руки, образуют круг (сеть). Такое же количество игроков находится за сетью.  Они изображают карасей. Выбирается водящий – щука. Он, преследуя карасей (глубина воды – по пояс), передвигается только за кругом. Караси, спасаясь  от щуки, могут нырять под руками стоящих в круге, но не задерживаться там и снова возвращаться в озеро. Игрок, осаленный щукой, меняется с ней ролью.  Через некоторое время игроки, образующие сеть, и караси меняются ролями. Правила запрещают образующим сеть сходить с места, а свободно передвигающимся участникам игры хвататься за них. Не разрешается также задерживать и  топить друг друга | Развитие способности к сохранению равновесия, к перестроению и комбинированию двигательных действий, быстроты сложной двигательной реакции, способности  к антиципации, способности к точности и скорости зрительного и тактильного восприятия, сосредоточенности  и распределяемого внимания, совершенствование техники плавания под водой, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы |
| **«Успей нырнуть!».**  Игроки делятся на две команды. Одна образует круг на глубине выше пояса. Это охотники. Другая входит  внутрь круга и выполняет роль уток. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае осаливают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания утка покидает круг. Через 4–5 мин игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков противника | Развитие способности к сохранению равновесия, быстроты реакции, способности к точности и скорости зрительного восприятия,  к переключению и распределению внимания, способности к оценке и отмериванию расстояния, дифференцированию силовых  пространственных параметров движений, совершенствование техники плавания, повышение функциональных возможностей  кардиореспираторной системы |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Дельфины».**  Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Дорожка из 6–10 обручей располагается перед командами, игроки в которых  выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый игрок прыгает в воду и плывет к первому обручу.  Под него он ныряет, а другой преодолевает сверху. Таким образам, игрок преодолевает всю дорожку.  Достигнув противоположного бортика, он поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игрок начать продвижение вперед. Если игрок, не показываясь  на поверхность, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем количестве ошибок | Развитие способности к сохранению равновесия, к перестроению  и комбинированию двигательных действий, способности  к точности и скорости зрительного восприятия, переключению  и распределению внимания, способности к оценке и отмериванию расстояния, дифференцированию силовых,  пространственных и временных параметров движений, совершенствование техники плавания, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы |
| **«Баскетбол на воде».**  В баскетбол играют с одной корзиной, которая находится в центре бассейна и представляет собой надувной обруч. Участники игры должны уметь плавать и владеть мячом. В команде может быть 5–6 человек. Одна команда защищает корзину, другая – атакует. Задача атакующей команды забросить мяч в середину камеры. Через 5–6 мин команды меняются ролями, после чего подводятся итоги. Победитель определяется по числу заброшенных мячей. | Развитие способности к перестроению и комбинированию двигательных действий, быстроты реакции, способности к точности и скорости зрительного восприятия, переключению и распределению  внимания, оценке и отмериванию расстояния, дифференцированию силовых пространственных и временных параметров движений, совершенствование техники плавания, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной  системы. |

*Таблица 47*

Подвижные игры в воде для детей,

имеющих врожденное недоразвитие или ампутацию конечности

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Организационно-методические указания |
| **«Фонтан».**  Цель: ознакомление  с физическими свойствами воды. | *Инструкция:*  Построение в круг, круговые движения руками с созданием большого количества брызг.  *Методические указания:*  Выполнять упражнение с открытыми глазами |
| **«Хвостики моржат».**  Цель: ознакомление  с сопротивлением воды | *Инструкция:*  Построение в круг, упор сзади. Выполнение движений ногами вверх и вниз с созданием большого количества брызг.  *Методические указания:*  Движения выполнять здоровой и усеченной конечностью |
| **«Волны в море»**  Цель: ознакомление  с физическими свойствами воды. | *Инструкция:*  И. п. – стоя в воде, руки в стороны, повороты туловища направо  и налево с различными движениями кистей рук по поверхности воды и под водой.  *Методические указания:*  Выполнять движения плавно, постепенно увеличивая амплитуду и темп |
| **«Поймай воду».** Цель: ознакомление с вязкостью воды | *Инструкция:*  И. п. – произвольная стойка у бортика бассейна, руки вперед, сгибание- разгибание пальцев кистей рук.  *Методические указания:*  Движения выполнять над поверхностью воды и под водой |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Достань игрушку».**  Цель: обучение открыванию глаз  под водой.  Инвентарь: 5–10 игрушек | *Инструкция:*  И. п. – сидя спиной к бортику. По сигналу необходимо нырнуть и достать со дна игрушку.  *Методические указания:*  Задание выполнять с открытыми глазами. Менять и. п. – стоя у бортика.  Ввести подсчет: кто больше достанет игрушек.  Можно разделить участников на команды с тем же заданием |
| **«Резвый мячик»** Цель: обучение выдоху в воду.  Инвентарь: резиновый мяч или воздушный шарик | *Инструкция*:  Построение в одну шеренгу около бортика, в положении упор лежа. Резиновый мячик находится на поверхности воды на уровне рта. Выполняя активный выдох, необходимо отогнать мяч как можно дальше. Затем  все дети идут на руках за мячом, неоднократно выполняя выдохи в воду. Побеждает тот, чей мяч отплыл дальше.  *Методические указания:*  Подбородок на уровне воды |
| **«Поезд в тоннель».**  Цель: обучение скольжению, ориентированию в пространстве.  Инвентарь: обруч | *Инструкция:*  И. п. – построение в колонну по одному. По команде выполнение скольжения в обруч.  *Методические указания:*  Скольжение выполняется на груди и на спине, с открытыми глазами. |
| **«Крокодил».** Цель: развитие ориентирования в  пространстве, координации движений | *Инструкция:*  И. п. – упор лежа. Опираясь руками о дно бассейна, продвигаться вперед ногами.  *Методические указания:*  То же упражнение в командах. Побеждает команда, быстрее преодолевшая бассейн. |
| **«Кто кого».**  Цель: развитие мышечной силы, согласованности коллективных действий. Инвентарь: веревка | *Инструкция:*  Две команды, располагаясь в шеренгах лицом друг к другу, держатся  за веревку, натянутую между ними. По сигналу каждая команда старается перетянуть ее вместе с играющими на свою сторону.  *Методические указания:*  Игра повторяется несколько раз. Команды должны быть равными по силам |
| **«Винт».**  Цель: развитие координации движений, ориентирования в пространстве | *Инструкция:*  Скольжение на груди с выполнением вращений вокруг продольной оси тела.  *Методические указания:*  То же упражнение из и. п. лежа на спине. Дышать в воду |

Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья лиц с отклонениями в развитии и инвали- дов. При игре в футбол выполняется достаточно большая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей.

Для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата занятия футбольные игры позволяют проводить профилактику развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культи, недоразвитых конечностей, укрепление и разви- тее силы мышечных групп сохранившейся конечности, улучшение подвижности в суставах, повы- шение психоэмоционального тонуса.

*Таблица 48*

Подвижные игры с элементами футбола

для детей после односторонней ампутации бедра или голени

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание материала | Организационно-методические указания |
| **«Защита укрепления».** Цель: развитие точности движений, скорости и зрительного восприятия, сосредоточенности  и концентрации внимания, способности к отмериванию расстояния до предметов.  Инвентарь: тумба, футбольные мячи | *Инструкция.*  Играющие располагаются в кругу на расстоянии двух шагов перед начерченной на полу окружностью. В центре круга находится укрепление и водящий. У игроков футбольные мячи. По сигналу играющие ударом ногой по мячу стараются сбить укрепление, которое защищает водящий.  Игрок, которому удается сбить укрепление, меняется местом с защитником. В заключение отмечаются лучшие защитники, которые дольше других защищали укрепление.  *Методические указания.*  Игра осуществляется на костылях или на протезах. Игрокам запрещается при ударах переходить линию круга. Защитнику запрещается держать укрепление. Если укрепление сдвинуто с места, но не упало, защитник продолжает его защищать. Если защитник собьет укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент находится мяч |
| **«Попади в мяч».** Цель: развитие способности к дифференцированию силовых и временных параметров движений, скорости и точности  зрительного восприятия, способности  к отмериванию расстояния до предметов.  Инвентарь: баскетбольный мяч, футбольные мячи | *Инструкция.*  Посередине площадки находится баскетбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся перед чертой в две шеренги  на противоположных сторонах площадки на расстоянии 14–16 метров. По сигналу игроки выполняют удары по футбольному мячу, стараясь попасть в баскетбольный мяч. Игроки другой команды собирают мячи  и тоже по сигналу выполняют удары. Побеждает команда, сумевшая закатить баскетбольный мяч за черту другой.  *Методические указания.*  Игра осуществляется на костылях или на протезах. Удары выполняются только по сигналу. Преждевременные удары не засчитываются.  Если баскетбольный мяч отскочит в сторону, его возвращают на прежнее место. При ударе нельзя заступать за черту.  Вариант: игроки выполняют удары по мячу, который медленно катится поперек площадки |
| **«Ногой и головой через сетку».**  Цель: развитие скорости и точности принятия решения, быстроты двигательной реакции, ловкости, способности  различать предметы в зоне периферического зрения. Инвентарь: волейбольная сетка, футбольные мячи | *Инструкция.*  Две команды располагаются с разных сторон сетки высотой  150–200 сантиметров. По свистку игрок одной из команд отбивает мяч на половину соперника. Игроки противоположной команды должны переправить его обратно через сетку не более чем тремя ударами головой или ногой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается.  Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко. Со сменой подачи игроки перемещаются по площадке по часовой стрелке. Счет ведется  по правилам волейбола.  *Методические указания.*  Игра осуществляется на костылях или на протезах. Запрещается касаться мяча одному игроку дважды, касаться мяча руками, касаться сетки.  Допускается двойное касание мячом пола.  Вариант: игру можно проводить одновременно двумя мячами, а также с надувным мячом |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Салки с футбольным мячом».**  Цель: развитие быстроты двигательной реакции, скорости принятия решения, точности движений, скорости зрительного восприятия. Инвентарь: футбольные мячи | *Инструкция.*  По сигналу водящий (салка) старается догнать одного из игроков. Игроки, передвигаясь по площадке, передают мяч друг другу.  Задача заключается в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий. В этом случае игрока, владеющего мячом, салить нельзя.  Если водящий коснулся мяча ногой или завладел им, то его сменяет игрок, который выполнил неточную передачу  *Методические указания.*  Игра осуществляется на костылях или на протезах. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.  Вариант: игру можно проводить одновременно двумя мячами |
| **«Мяч в центр».** Цель: развитие скорости и точности  зрительного восприятия, сосредоточенности  и концентрации внимания, точности движений.  Инвентарь: футбольные мячи | *Инструкция.*  Две команды по 6–8 человек располагаются в кругу на расстоянии одного шага. Играющие в кругу рассчитываются по порядку номеров. Первые номера встают в центр круга с футбольным мячом. По сигналу игрок  в кругу ногой передает мяч второму номеру, получает мяч обратно, затем передает третьему номеру, снова получает обратно и т. д. Когда игрок  в центре круга получит мяч от последнего, он передает его второму игроку и меняется с ним местами. Второй номер выполняет то же самое, что  и первый. Игра заканчивается, когда все игроки побывают в центре круга. Побеждает команда, первой закончившая игру.  *Методические указания.*  Игра осуществляется на костылях или на протезах. Передавать мяч можно только низом, заранее установленным способом, в строгой последовательности в соответствии с номерами |
| **«Передал – садись».** Цель: развитие точности движений, способности к отмериванию  расстояния до предметов, дифференцированию мышечных усилий.  Инвентарь: футбольные мячи | *Инструкция.*  Играющие разделены на две команды и стоят в колоннах по одному, параллельно друг другу. Напротив команды, на расстоянии  6–8 шагов, располагается капитан с мячом в руках. По сигналу капитан набрасывает мяч первому игроку колонны, который возвращает его обратно ударом головой, после чего принимает положение упор присев. Затем капитан набрасывает мяч второму игроку и т. д.  Игра заканчивается, когда последний игрок возвращает мяч капитану и бежит на его место, а капитан вновь становится во главе колонны.  Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правил.  *Методические указания.*  Игра осуществляется на костылях или на протезах. Передача мяча выполняется серединой лба |
| **«Метко в цель».** Цель: развитие способности к дифференцированию силовых и временных параметров движений, скорости и точности  зрительного восприятия, способности к отмериванию расстояния до предметов.  Инвентарь: кегли или надувные мячи, футбольные мячи | *Инструкция.*  Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся кегли или надувные мячи. Играющие делятся на две команды и располагаются  в шеренгах за чертой напротив друг друга. По сигналу игроки одной команды выполняют удар по мячу ногой, стараясь сбить кегли.  Подсчитываются сбитые кегли. Игроки другой команды подбирают мячи и выполняют то же задание. Подсчитываются сбитые кегли.  Игра продолжается 4–6 раз. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество кеглей |

### СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения Программы занимающимися является индивидуальная положитель- ная динамика развития физических качеств. Оценка развития физических качеств у занимаю- щихся включает входной, текущий и итоговый контроль. Входной контроль включает измерение исходных показателей (тесты) развития физических качеств (табл. 49). Количество измеряемых показателей каждого физического качества (табл. 49) определяется инструктором по АФК в зави- симости от возраста, пола, степени тяжести заболевания. Текущий контроль производится через каждые 3 месяца занятий по Программе. Измеряются те же показатели, которые были определены на входном контроле (исходный показатель). Затем для определения прироста (динамика) в раз- витии физических качествах требуется выполнить расчетное действие по формуле: % = (В / А) × 100 – 100, где B – значение текущего показателя, А – значение исходного показателя. Например, занимающийся при прохождении входного контроля (исходный показатель) показал результат по показателю «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» 5 раз, через 3 месяца результат (текущий показатель) изменился и составил 8 раз, значит: (8 / 5) × 100 – 100=60 %. Таким образом, показан положительный прирост результата (прирост 60%). Возможен отрицательный прирост: допустим, если на входном контроле по тому же показателю занимающийся показал 5 раз (исходный по- казатель), а через 3 месяца результат составил 4 раза (текущий показатель), тогда: (4 / 5) × 100 – 100 = –20 %, т. е. отрицательный прирост. И третий случай, когда изменений нет, т. е. если резуль- таты одинаковы, то расчетов не требуется.

В то же время если приросты определяются по показателям, где регистрируется время, тогда будет действовать зеркальное правило, относительно случая, описанного по показателю

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Так, например, если занимающийся по показате- лю «Бег на 30 метров» показал результат 7,1 сек, а через 3 месяца – 6,9 сек., тогда: (6,9 / 7,1) × 100 – 100 = –2,8 %. На первый взгляд – отрицательный прирост, однако, поскольку уменьшение времени преодоления заданного отрезка говорит об улучшении скоростных возможностей зани- мающегося, то и динамику нужно считать положительной. Если же время выполнения задания

«Бег на 30 метров» через 3 месяца (текущий показатель) по отношению к входному контролю (исходный показатель) увеличивается, например, исходный показатель 6,9 сек, а через 3 месяца 7,1 сек, тогда: (7,1 / 6,9) × 100 – 100 = 2,8 %, динамика показателя будет отрицательна.

Текущий контроль производится через 3, 6, 9 месяцев занятий по Программе, результа- ты текущего контроля сопоставляются с результатами входного контроля. Итоговый контроль производится через 12 месяцев занятий, т.е. по завершении всего периода занятий по Про- грамме. Производится сопоставление результатов входного контроля и итогового, также ре- комендуется учитывать динамику результатов текущего контроля (приросты). Учет динамики текущего контроля позволяет минимизировать риски, связанные с возможными искажениями итоговых результатов, например, из-за болезни занимающегося, пропусков занятий по другим причинам.

Для входного, текущего и итогового контроля применяются тесты (показатели развития фи- зических качеств) из разделов гимнастики и легкой атлетики, которые можно выполнить в поме- щении (зал АФК, площадка). Выбранные тесты должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному тесту для определения одного физического качества).

*Таблица 49*

Контрольные испытания (тесты) показателей физической подготовленности для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата

(основываясь на Методических рекомендациях Министерства спорта России от 12.10.2017)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование физического качества | Содержание физического упражнения | Возрастная группа занимающихся, лет | |
| 4–18 | 18 и старше |
| Гибкость  (амплитуда движения) | Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см) | + | + |
| Сед, руки вверх с опорой плечами. Поднять руки вверх, отвести как можно дальше назад, удерживая 2–3 секунды, градусы1 | + | + |
| Сед на стуле, согнув ноги (стопы на полу) гимнастическая палка на плечах, руки за концы хватом сверху. Поворот туловища направо (налево), градусы2 | + | + |
| Выносливость | Смешанное передвижение, свыше, м | 400  + | 800  + |
| Скандинавская ходьба 1 км, мин | + | + |
| Плавание с учетом времени, сек/мин | 25 м + | 50 м + |
| Сила | Кистевая динамометрия:   * правая рука; * левая рука | + | + |
| Сгибание-разгибание туловища из исходного положения лежа на спине, руки к плечам, количество раз | + | + |
| Приседание на двух ногах, количество раз | + | + |
| Координационные способности (ловкость) | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол- во попаданий, % от максимума (5 раз))3 | + | + |
| Удар по мячу на точность в квадрат  1,5 x 1,5 м, дистанция 6 м, количество раз | + | + |
| Дартс, количество набранных очков | + | + |
| Быстрота (скорость) | Бег на 10 метров, сек | + | – |
|  | Бег на 30 метров, сек | – | + |
| Быстрота реакции (скорость падающей линейки), см | + | + |
| Скоростно–силовые качества | Метание мяча 150 г, м + |  |  |
| Метание спортивного снаряда весом 500 г, м |  | + |
| Удар по футбольному мячу на дальность, м | + | + |

*Примечание: 1 – занимающийся поднимает руки вверх и старается отвести их как можно дальше назад. Во время удержания рук в конечном положении (2–3 секунды) выполняется измерение угломером амплитуды движения в градусах. 2 – занимающийся садится на стуле, согнув ноги, стопы ставит на пол. Гимнастическую палку кладет на плечи, захватив ее руками за концы сверху. Затем выполняется поворот туловища вправо и влево. Измеряется угол поворота в градусах. 3 – метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический об- руч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.*

Для занимающихся с поражением структуры и функций опорно-двигательного аппарата, пользующихся креслом-коляской («колясочники»), используются следующие испытания, которые можно отнести к жизненно важным компетенциям, а именно – пространственно-временной мо- бильности:

– бег в коляске змейкой между пятью вышками с измерением времени в секундах;

* челночный бег в коляске 3x10 м с измерением времени в секундах;
* упражнение «квадрат 10x10 м» – бег в коляске (объезд) по периметру квадрата размером 10x10 метров с перемещениями по направлению в «свою» (удобную) сторону и в «чужую» (не- удобную) сторону.

В случае успешного освоения Программы и положительной динамики развития физичес- ких качеств занимающимся может быть предложено пройти сдачу нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по виду спорта. Прием нормативов осуществляется тренером по виду спорта (Приложение 4).

*Таблица 50*

Оценка результатов диагностики психофизических функций занимающихся (разработана обособленным подразделением

«Региональный центр адаптивного спорта», Сургут)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель | Варианты оценки | Результаты диагностики психических функций | | | | | | | |
| 1 | Потребность ребенка в присутствии родителя в зале АФК | 1. Нет потребности. 2. Есть потребность. 3. потребность возникает в случае затруднения | самосознание | | | | | | | |
| Пол: | | | | Возраст: | | | |
| ориентировка в схеме тела (соматогнозис) | | | | ориентировка в пространстве | | | |
| 2 | Предпочитаемая форма выполнения упражнений | 1. Игровая («поиграть»). 2. Учебная («научиться»). 3. Соревновательная   («я могу больше, лучше») | руки |  | ноги |  | справа |  | слева |  |
| локти |  | колени |  | выше |  | ниже |  |
| носки |  | пятки |  | перед |  | за |  |
| 3 | Восприятие и удержание инструкции, способность  к произвольной регуляции | 1. Инструкцию не воспринимает. 2. Инструкцию воспринимает частично (сложности в удержании):  * не выполняет заданное количество; * ошибки в движении при отсутствии зрительного показа от инструктора.   3. Инструкцию воспринимает полностью: что и сколько нужно делать |  |  |  |  |  |  |  |  |
| спина |  | живот |  | над |  | под |  |
| плечи |  | грудь |  | на (сверху) |  | в |  |
| пояс |  |  |  | между |  |  |  |
| Примечание: | | | | Примечание: | | | |
| Антропометрия (мед. часть) | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 4 | Типичный способ реагирования  на нежелательное задание (реакция на неудачу) | 1. Игнорирование инструктора. 2. Плач. 3. Избегание   (уйти с зала АФК).   1. Обращение за помощью родителя |  | | | |  | | | |
| 5 | Предпочитаемые тренажеры, виды упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Наличие или отсутствие страхов перед тренажерами, при выполнении упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **0** – не делает; |  |  |  |
| 1. – делает с помощью; 2. – делает по инструкции взрослого; |
| Дата | Дата | Дата |
| **3** – делает сам |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры | | первичный результат | промежуточный результат | итоговый результат |
|  | Переворачивание с живота на спину | |  |  |  |
|  | Переворачивание со спины на живот | |  |  |  |
|  | Подъем на четвереньки из положения лежа на животе | |  |  |  |
|  | Передвижение на четвереньках | |  |  |  |
|  | Сидение на корточках | |  |  |  |
|  | Переворачивание с живота на спину | |  |  |  |
|  | Из положения лёжа на животе или стоя на четвереньках | |  |  |  |
|  | Способность сидеть | |  |  |  |
|  | Подъем, подтягиваясь | |  |  |  |
|  | Подъем без опоры | |  |  |  |
|  | Самостоятельно стоит с опорой | |  |  |  |
|  | Самостоятельно стоит без опоры | |  |  |  |
|  | Удержание равновесие (стоя с закрытыми глазами) | |  |  |  |
|  | Умение ходить | |  |  |  |
|  | Держась за опору, шаг вправо и влево | |  |  |  |
|  | Хождение боком | |  |  |  |
|  | Хождение спиной вперед | |  |  |  |
|  | Держась за опору, наклон за игрушкой (мечом) | |  |  |  |
|  | Подъем по лестнице | |  |  |  |
|  | Спуск по лестнице | |  |  |  |
|  | Способность передвигаться (на костылях/ кресле-каталке) | |  |  |  |
|  | Касание подбородком груди | |  |  |  |
|  | Подъём вверх | Сгибание в локтевом суставе, с подъемом плеч |  |  |  |
| Подъем рук вверх |  |  |  |
|  | Перекладывание мячей (сек.) | |  |  |  |
|  | Оценка метательных способностей (кол-во) | |  |  |  |

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

### УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ПРОГРАММУ ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Программа разработана для занимающихся в возрасте от 4 до 18 лет и с 18 лет и стар- ше. Организацию занятий физкультурно-оздоровительной направленности для лиц с интеллек- туальными нарушениями необходимо проводить в соответствии с законодательством Российс- кой Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329–ФЗ (ред. от 29.06.2015)

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», утвержден- ных Минспортом России от 09.08.2016, Положением БУ «Центр адаптивного спорта Югры» о за- числении и отчислении спортсменов (занимающихся).

Основной формой организации физкультурно-оздоровительного процесса с занимающими- ся по Программе являются индивидуальные занятия, позволяющие учитывать степень функцио- нальных возможностей организма инвалида, степень тяжести дефекта, возраст и пол. Для инвали- дов с интеллектуальными нарушениями возможно проведение занятий в малых группах. Для такой формы занятий по Программе рекомендуется относить лиц с умственной отсталостью выше 40 IQ. Выбор формы организации занятий с занимающимися по Программе определяется инструктором по АФК, в зависимости от степени функциональных возможностей организма инвалида, степени тяжести дефекта, возраста и пола.

Прием поступающих на программу физкультурно-оздоровительной направленности осу- ществляется на основании определения нуждаемости, предусмотренной индивидуальной програм- мы реабилитации и абилитации (ИПРА) инвалида, ребенка-инвалида и соответствия нозологичес- ких групп, предусмотренных выбранной программой реабилитации, а также наличия основного пакета документов.

При наличии мест для занятий по Программе физкультурно-оздоровительной направ- ленности дополнительный прием и зачисление занимающихся может осуществляться в тече- ние года. Организация дополнительного отбора и зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами учреждения. Сроки дополнительного от- бора, приема и зачисления публикуются на информационном стенде и на официальном сайте БУ «Центр адаптивного спорта Югры».

Документы для зачисления инвалида в физкультурно-оздоровительную программу:

* заявление от поступающего или родителей (законных представителей) поступающего (за- нимающегося) по форме согласно приложению № 1 к положению «О зачислении и отчислении спортсменов (занимающихся) БУ «Центр адаптивного спорта Югры»;
* медицинское заключение (справка) о состоянии здоровья с допуском к занятиям по Про- грамме физкультурно-оздоровительной направленности;
* фотография претендента 3х4 см (фотографию сопровождающего лица до наступления со- вершеннолетнего возраста претендента);
* копия свидетельства о рождении поступающего (копия паспорта с 14 лет);
* справка медико-социальной экспертизы (МСЭ);
* выписка из медицинской амбулаторной карты с указанием нозологии.

Взаимоотношения между бюджетным учреждением ХМАО-Югры «Центр адаптивного спорта Югры» и занимающимися, включающие в себя взаимные права и обязанности, а также ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, офор-

мляются «Договором об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта», с написанием заявления с указанием согласия на обработку персональных данных.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

* + наблюдение медицинского работника (сравнение состояния ребёнка-инвалида на начало периода и на период окончания реализации программы);
  + наблюдение психолога (сравнение психоэмоционального состояния ребёнка-инвалида на начало периода и на период окончания реализации Программы);
  + выполнение установленных инструктором по АФК для каждого занимающегося индиви- дуальных заданий (проверка показателей развития физических качеств).

В результате реализации Программы ожидается:

* + повышение реабилитационного потенциала инвалидов через коррекцию физического раз-

вития;

* повышение показателей физического здоровья инвалидов;
* возможность приобщения их к регулярным занятиям физическими упражнениями;
* реабилитация и социализация не только детей-инвалидов, но и их семей;
* социальная интеграция инвалидов;
* приобретение инвалидами навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни

в обществе;

* + улучшение психоэмоционального и физического состояния ребенка-инвалида и его семьи;
  + формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
  + расширение круга двигательных умений и навыков;
  + развитие физических качеств и функциональных возможностей;
  + отбор перспективных детей для дальнейших занятий по адаптивному виду спорта.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Таблица 51*

Тематика теоретических занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Кол-во часов |
| 1 | Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья  Сегодня существует множество вариантов определения понятия «здоровье»: одни характеризуют здоровье как отсутствие болезней, другие – как способность сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой, третьи – как гармоничное физическое развитие. В настоящее время широкое распространение получило определение «Здоровье» по уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). | 1 |
| 2 | Факторы, определяющие здоровье  Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются: образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение. Исследования, проведенные в 1980 г. в США, показали, что удельный вес факторов, влияющих на здоровье, различен. Так, влияние образа жизни составило 51,2 %, биологии человека и его наследственности – 20,5 %, внешней среды и природно- климатических условий – 19,9 %, здравоохранения – 8,5 %. Факторы окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка) влияют на здоровье человека. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | Здоровый образ жизни и его составляющие.  Юношеский возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности. Это время поисков, ответов на разнообразные нравственно-этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы, которые отражаются в образе жизни молодых людей.  Анализ фактических материалов о жизнедеятельности молодежи свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших  компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. Негативные последствия такой организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний. А так как эти процессы наблюдаются в течение нескольких лет, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья людей студентов. | 1 |
| 4 | Рациональное питание.  Рациональное означает соблюдение трех основных принципов:   1. равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т. е. баланс энергии; 2. удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей); 3. соблюдение режима питания (определенное время приема пищи, определенное ее количество при каждом приеме и др.). Все продукты состоят из одних и тех же пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды), но различаются их содержанием и особенностями химического состава. Чтобы правильно построить свой пищевой рацион, необходимо иметь представление о значении для организма тех или иных пищевых веществ.   Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Отсутствие или недостаток любого из них приводит к нарушению функций организма. | 1 |
| 5 | Понятие о личной гигиене.  Личная гигиена включает в себя: рациональный устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку,  , так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности.  Гигиена тела содействует нормальному протеканию процессов жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека.  От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Кожа представляет собой важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляцию и др. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает организму постоянную информацию о всех действующих на него раздражителях. Наша кожа постоянно загрязняется. В течение недели с ее поверхности выделяется 100–300  г жировых веществ, 3–5 литров пота, на коже остается 35–70 г различных солей, 40–90 г отшелушившегося эпителия. При загрязненной коже создаются условия для  попадания в организм вредных микробов, через повреждения кожи (царапины, ссадины, потертости, трещины и др.) они проникают внутрь организма и могут вызвать различные заболевания. Загрязненная кожа снижает свою бактерицидную способность. Если на чистой коже все микробы погибают за 20 мин., то на грязной через 30 мин. количество микробов уменьшается только на 15 %. Недаром говорят, что инфекционные желудочные заболевания – это болезни грязных рук. Поэтому важно заботиться о чистоте кожи и не реже одного раза в неделю мыться горячей водой с мылом и мочалкой под душем, в ванне или бане. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | Физическое самовоспитание и самосовершенствование.  Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования.  Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании. | 1 |

### МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

**Особенности организации занятий для лиц с интеллектуальными нарушениями**

У людей с интеллектуальными нарушениями отмечается заметная эмоциональная, личнос- тная, социальная незрелость, нарушения адаптивного поведения в виде расторможенности, ду- рашливости. Более заметны успехи в области практической деятельности, включая малоквалифи- цированный ручной труд.

**Умеренная умственная отсталость.** Заметно ослаблено речевое развитие, нарушено по- нимание обращенной речи, моторная недостаточность очевидна, хотя дети способны ходить без посторонней помощи. Для этих детей характерна эмоциональная незрелость, недостаточная диф- ференцированость и нестабильность чувств. Темпы психического развития замедлены. Навыки самообслуживания есть, но дискоординированность резко снижает эффективность их использова- ния. При осуществлении надлежащего надзора такие дети оказываются способными к выполне- нию несложных работ. Обнаруживают элементарные навыки коммуникации. Независимое прожи- вание достигается редко.

**Тяжелая умственная отсталость.** Для лиц с тяжелой умственной отсталостью характерны выраженные моторные нарушения. Речь и мышление практически не сформированы, что выража- ется в непонимании причинно-следственных зависимостей; коммуникативные контакты с ними установить практически невозможно. Нуждаются в постоянной опеке.

**Глубокая умственная отсталость.** Обычно резкое ограничение в подвижности. Лица с глубокой умственной отсталостью не способны заботиться о себе, в частности, контролиро- вать физиологические отправления. Сопровождается внешними проявлениями многочислен- ных физических дефектов (заячья губа, неправильный рост зубов, диспластичное телосложе- ние и т. п.).

**Физическое воспитание умственно отсталого ребенка.** Нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с нарушениями развития двигательной сферы, становление которой необходимо для познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. Од- ной из главных причин, затрудняющих формирование у детей-олигофренов двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, которые отрицательно сказываются не только на физи- ческом развитии, но и на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятель- ности, последующей трудовой адаптации.

При проведении занятий с умственно отсталыми людьми должны быть соблюдены следую- щие условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков двигательной сферы:

* + учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования дви- гательной сферы, возрастные и половые различия;
  + следить за соответствием содержания и методов физического воспитания двигательным и функциональным возможностям умственно отсталых людей;
* добиваться осмысления и выполнения умственно отсталыми людьми словесной инструкции;
* осуществлять физическое развитие с опорой на сохранные двигательные возможности;
* стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей-олигофренов средс- твами адаптивной физической культуры;
* осуществлять системный подход к реализации коррекционных задач: сочетать коррекцию двигательных нарушений, формирование двигательной сферы, развитие средствами адаптивной физической культуры высших психических процессов.

Характерные особенности развития двигательной сферы умственно отсталых людей состо- ят в следующем:

* уровень сформированности двигательной сферы у лиц с интеллектуальными нарушения- ми находится в непосредственной зависимости от тяжести и характера конкретных двигательных нарушений;
* отставание в развитии координаторных схем движения у детей-олигофренов от уровня сверстников с интеллектом, соответствующим норме, особенно явно проявляется в возрасте 7–11 лет (младший школьный возраст), количественных показателей моторики – в старшем школьном возрасте (14–17 лет);
* увеличение разницы абсолютных показателей двигательных способностей детей отмече- но к 17 годам (за исключением показателей статической выносливости);
* наибольшее отставание детей-олигофренов 7–17 лет от сверстников с интеллектом, соот- ветствующим норме, наблюдается в показателях координации движений.

Системное нарушение развития двигательной сферы детей старшего возраста может быть представлено в следующих классификационных показателях:

* нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение; нарушение осанки; деформация стопы; нарушения в развитии грудной клетки; низкие показатели жизненной емкости легких, окружности грудной клетки; деформация черепа; лицевого скелета; дисплазии;
* недостатки в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и вре- мени; неумение выполнять ритмичные движения; грубые ошибки при дифференциации мышеч- ных усилий; низкий уровень развития функции равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; напряженность, скован- ность движений;
* нарушения в развитии основных двигательных качеств: отставание от нормы в показате- лях силы основных мышечных групп туловища и конечностей (на 15–30 %), быстроты движений (на 10–25 %), выносливости динамического характера (на 20–40 %), скоростно-силовых качеств (на 15–30 %), гибкости подвижности в суставах (на 10–20 %).

Классификация отражает характер отклонений в физическом развитии и двигательные спо- собности детей и позволяет систематизировать физические упражнения, направлять их на коррек- цию соответствующих двигательных нарушений.

В физическом развитии, так же как и в умственном развитии, у большинства умственно отсталых детей наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребенка. Несомненно, что ранние нарушения в центральной нервной системе вызы- вают и нарушения в общем соматическом состоянии и развитии ребенка. Так, известно, что дети- олигофрены, как правило, учатся ходить с большим опозданием. В моторике у многих детей на- блюдаются более или менее выраженные нарушения: в одних случаях нарушается формирование целенаправленных движений, в других – запаздывает автоматизация ряда движений.

У многих людей старшего возраста с умственной отсталостью отмечаются нарушения в де- ятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нередки также случаи нарушений в сис- теме пищеварения и обмена веществ.

Таким образом, можно считать, что для большинства умственно отсталых детей характерна общая или частичная атипия физического развития.

Естественно, что состояние здоровья, общего физического развития занимающихся являет- ся одним из решающих условий для решения вопроса о их будущей трудовой деятельности. Имен-

но поэтому главной задачей физического воспитания является физическое оздоровление, создание условий для коррекции недостатков физического развития и для закалки организма.

### ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ (ДО 18 ЛЕТ)

**Комплекс физических упражнений на развитие выносливости для людей с легкой сте- пенью умственной отсталости.**

Эффективным средством развития специальной выносливости – скоростной, силовой, ко- ординационной и т. д. – являются специально подготовительные упражнения, т. е. упражнения в своём виде спорта; специальные упражнения, выполняемые в затруднённых, усложнённых, облег- чённых и обычных условиях, максимально приближенные к соревновательным по форме, структу- ре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

При развитии выносливости у детей младшего и среднего возраста (11–14 лет) чаще всего используются подвижные игры, включающие кратковременно-интенсивные повторяющиеся двига- тельные действия с сюжетными паузами, а затем – и играми с повышенной моторной плотностью.

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определённой степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении выносливости. Величина и направленность приспособитель- ных изменений соответствует степени и характеру реакций, вызванных нагрузками.

При развитии выносливости с помощью циклических и ряда других упражнений нагрузка относительно полно определяется следующими пятью факторами:

* + абсолютная интенсивность упражнений (скорость передвижения и т. д.);
  + продолжительность упражнений;
  + продолжительность интервалов отдыха;
  + характер отдыха (активный либо пассивный и формы активного отдыха);
  + число повторений упражнения.

Приведем пример наиболее эффективных физических упражнений для начинающих:

* 1. Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять ногу параллельно полу, но если трудно, поднять до своего предела. Сделать 15–20 махов для каждой ноги.
  2. Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Присесть так, чтобы между бедрами и полом образовался угол 90 градусов. Глубоко приседать не нужно. Выполнить 15–20 повторов.
  3. Встать прямо, колени на расстоянии 10 см, носки внутрь. Втянуть живот, напрячь ягоди- цы и отвести ногу назад. Развернуть носок отведенной ноги наружу и задержаться в этом положе- нии. Можно опираться на стул. Выполнить 7–10 повторов для каждой ноги.
  4. Сесть на пол, втянуть живот, ходьба ягодицами вперед-назад. Выполнять в течение 30 сек.
  5. Встать – ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Руки за головой, локти в стороны. На- клонить корпус, максимально приближая его к колену. Выполнить 7–10 раз для каждой стороны. Это упражнение разрабатывает косые мышцы пресса.
  6. Наклоны. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Одна рука на поясе, другая (противопо- ложная стороне наклона) поднята вверх ладонью внутрь, Наклонять корпус вместе с поднятой рукой в каждую сторону по 20 раз.
  7. Лечь на спину, ноги прямые. На вдохе – напрячь пресс и поднять ноги одновременно, сгибая их в коленях, на выдохе –в и. п..
  8. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, , руки за головой. Поднимать только лопатки, тя- нуть их к коленям. Амплитуда движений очень маленькая, выполнять упражнение нужно быстро. Это и предыдущее упражнение делать по 10–15 раз.
  9. Отжимания. Отжимания от стены в положении стоя – в течение 1–2 минут. Отжимания от пола – 8–10 раз по возможности.

Упражнение «Берпи» является составным упражнением, поскольку включает в себя незамысловатые упражнения, которые в совокупности представляют собой небольшой ком-

плекс, направленный на укрепление сразу нескольких групп мышц – квадрицепсы, бицеп- сы бедра, ягодицы, икры, большие грудные мышцы, трицепсы, дельтовидные мышцы и пресс. Такой комплекс формируют следующие упражнения: отжимания, приседания, выпры- гивания.

В своем классическом виде комплекс «Берпи» включает следующие упражнения.

Совершается наклон вперёд, при котором ладони касаются пола. Далее происходит отскок в упор лёжа и отжимание. После чего следует возвращение в первоначальный наклон с помощью прыжка. Затем снова идёт прыжок, но уже вверх: выпрыгивание. После этого цикл начинается вновь, с наклона. Упражнение желательно делать в высоком темпе на такое количество повторе- ний, какое возможно. Систематическое выполнение «Берпи» приводит к развитию практически всех мышц нашего тела. «Берпи» отлично тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систе- мы и ускоряет процесс обмена веществ в организме. Является отличным упражнением в качестве ежедневной утренней зарядки.

*Упражнения в недельном цикле:*

1. день. Упражнения для развития скоростной – выносливости: 3х30 м, 2х50 м, 2х100 м. Ин- тенсивность – максимальная. Метод – повторный.
2. день. Развитие специальной выносливости: 2х50 м, 2х80 м, 2х120 м. Интенсивность 60–75

% от максимальной. Метод – повторный, переменный.

1. день. Развитие общей выносливости. Равномерный непрерывный бег от 2 до 4 км. Интен- сивность нагрузки средняя.
2. *й комплекс. ОРУ в парах в недельном цикле.*
3. «Пружинки». И. п. – повернуться лицом друг к другу, соединить ладони. Попеременно сгибать и разгибать руки в локтях (6–8 раз).
4. «Качели». И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны (лодочка). Наклоны вправо-влево (6–7 раз).
5. «Поздоровайся». И. п. – стоя на коленях спиной друг к другу, руки на поясе, выполнять повороты вправо-влево так, чтобы »встретиться« ладонями (6–8 раз).
6. «Весы». И. п. – стоя, взявшись за руки. Один занимающийся приседает, второй стоит. Затем один стоит, второй приседает (6–7 раз).
7. «Гребцы». И. п. – сидя, ноги врозь, упор ступнями в ступни партнера, держась за руки. На счет 1 – один человеквыполняет наклон вперед, другой назад; на счет 2 – первый отклоняется назад, второй вперед (6 раз).
8. «Велосипед». И. п. – лежа на спине, ступни соединить, руки за головой …. А дальше?(6–8

раз).

1. «Прыжки». И. п. – взявшись за руки, прыжки: ноги вместе, ноги врозь. Прыжки в чере-

довании с ходьбой.

1. *й комплекс. ОРУ в парах в недельном цикле.*

Примерный подбор упражнений для выполнения их станционным способом (каждое уп- ражнение повторяется в течение 30 сек.).

1. Лежа лицом вниз на гимнастической скамейке сгибанием рук продвижение вперед.
2. И. п. – о. с руки на поясе. 1– поворот туловища налево; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сто- рону; 4 – и. п.; 5–8 – подскоки на месте на обеих ногах. То же, но на счет 5–8 – подскоки на правой. При следующем повторении подскоки на левой.
3. Прыжки через скакалку.
4. Пять сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (ноги на полу). Отдых – 10 сек.
5. И. п. – о. с руки на поясе. 1 – наклон влево, правая рука вверх; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и. п.; 5–7 – пружинящие наклоны вперед (руками касаться пола); 8 – и. п.; 9 – упор присев; 10 – упор лёжа; 11 – упор присев; 12 – и. п.

Для совершенствования выносливости в игровой форме можно использовать такие игры:

* «Удочка» (другое название – «Рыбак и рыбки») – игра со скакалкой, где рыбак должен поймать как можно больше рыб;
  + «Волны» – стулья расставляют, образуя круг; на них садятся участники (один стул остается пустым); по команде водящего волны (дети) перемещаются на один стул вправо или влево;
  + Догонялки, салки, чехарда, дорожки.

### Комплекс физических упражнений на развитие гибкости у людей с лёгкой степенью умственной отсталостью до 18 лет.

С целью развития гибкости необходимо использовать в тренировочном процессе следую- щие средства: наклоны стоя и сидя вперед, в стороны с элементами вращения, прогибы, висы и др., эти же упражнения с помощью инструктора или партнера.

* 1. *й комплекс упражнений:*

И. п. – о. с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола. По 10–12 повторе- ний в 3-х сериях (подходах).

И. п. – сидя на полу. Наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног. По 10–12 повторений, в 3–5 сериях.

И. п. – сидя на полу. Наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге.

Следующий цикл к правой ноге. При этом коснуться ладонью стопы. По 8–10 повторений в разные стороны в 5 сериях.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклон к левой и правой ноге попеременно с элементами скручивания.По 10–12 повторений в 3–5 сериях.

И. п. – о. с. – шаг вперед левой ногой, с выносом прямых рук кверху над головой. Прогнуть- ся. То же с шагом вперед правой ногой. По 8–10 повторений в 3–5 сериях.

Все упражнения можно выполнять с помощью партнера после 4 недель систематических занятий.

* 1. *й комплекс упражнений:*

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения головой вправо. Круговые движения головой влево.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед собой. Круговые движения руками вперед. Круго- вые движения руками назад.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед собой. Отведение рук в стороны.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища вперед. Наклоны туло- вища назад.

И. п. – о. с. – руки на пояс. Поднять правое бедро. Вращательное движение голени вправо.

Вращательное движение голени влево.

И. п. – о. с. – руки на пояс. Поднять левое бедро. Вращательное движение голени влево.

Вращательное движение голени вправо.

*3–й комплекс упражнений:*

Рекомендуется проделать комплекс из 8–10 упражнений на растягивание.

Упражнения на растягивание необходимо выполнять сериями в определенной последова- тельности; упражнения для суставов верхней конечности, туловища и нижней конечности, а меж- ду сериями необходимо выполнять упражнения на расслабление. Комплекс упражнений может состоять из 8–10 упражнений пассивного или активного характера.

И. п. – о. с. – рывки руками, правая рука наверху, левая в низу – 10 раз. Правая рука внизу, левая наверху – 10 раз.

И. п. – о. с. – руки перед собой. Наклоны туловища вперед, стараясь задеть пол, 10 раз. На- клоны туловища назад –10 раз.

И. п. – сидя на матрасе, руки перед собой. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, –

10 раз.

И. п. – сидя на матрасе, руки перед собой, партнер стоит сзади. Тянуться к носкам ног, не

сгибая колени, с помощью партнера.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на полу. Приседание на шпагат.

При выполнении упражнений махового характера необходимо максимально расслаблять мышцы ноги, так как только в таком случае можно добиться максимальной амплитуды движения,

для этого необходимо опорной ногой встать на возвышение или на скамейку, чтобы работающая нога, производя сгибание и разгибание, отведение и приведение, свободно свисала и не задевала площади опоры.

Пружинящее приседание в положении разведенных в переднезаднем направлении ног сле- дует выполнить обязательно с опорой на руки. Если занимающийся не достает руками до площади опоры, то упражнение можно выполнять у стенки, опираясь на нее руками.

Выполняя упражнение на растягивание, амплитуду движений нужно увеличивать посте- пенно, так как в противном случае даже после хорошей разминки возможны повреждения мышц и связок. Постепенное увеличение амплитуды движения дает возможность организму приспосо- биться к специальной работе.

Темп движения с небольшой амплитудой (махи ногами, рывки руками и т. д.) должен быть при- мерно 60 движений в минуту, в других движениях (наклоны туловища) – 40-50 движений в минуту.

В заключительной части занятия функциональная активность организма ребенка плавно снижается. Спокойная ходьба, упражнения на расслабление, легкий бег трусцой – наиболее подхо- дящие средства для достижения целей заключительной части занятия.

*Упражнения для развития рук и плеч:*

1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперед, влево, вправо, поворачивая ладони вперед.
2. Наклоны вперед, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добиваясь макси- мального отведения рук.
3. В упоре лежа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

*Упражнения для мышц туловища:*

1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге.
2. Наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног.
3. Лежа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые пригибания, оттягивая ноги назад.

*Упражнения для мышц ног:*

1. Стоя на левой ноге, подтянуть руками согнутую правую к груди. Затем ноги сменить.
2. Стоя на правой ноге, согнуть левую и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги.
3. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упраж- нение повторяется по 8–16 раз, а весь комплекс 2–3 раза с отдыхом до одной минуты.

*Упражнение на гибкость и растяжку передних и боковых мышц бедра.*

И. п. – лежа на левом боку, опираясь на согнутую в локте левую руку. Ноги выпрямить, вы- тянить и положить друг на друга.

Упражнение. Правую ногу согнуть в колене и обхватить ее правой рукой. Поднять ее как можно выше и задержаться в таком положении. Повторить15–20 раз.

*Упражнение на гибкость и растяжку мышц спины и бедра.*

И. п. – сесть, вытянуть ноги вперед, держать спину ровно.

Упражнение. Наклониться вперед и достать ладонями носки. Подтянуться грудью к ногам, задержаться в этом положении на несколько секунд. Затем вернуться в и. п.. Поднять правую ногу так высоко, как возможно, обхватить ее руками и замереть в таком положении на несколько секунд. Повторить 5–7 раз.

P.S., если занимающиеся будут сутулиться, то они уменьшат гибкость и эластичность мышц и связок. Надо избегать элементов, которые могут представлять собой травмы спины. Например, если занимающийся наклоняется вперед с прямыми ногами, тянется к носку – надо слегка согнуть колени, особенно, если упражнение выполняете впервые. Дыхание спокойное. Вдох осуществляе- те через нос, а выдох через рот.

*Упражнения на развитие гибкости.* Эти упражнения призваны развить гибкость, что помо- жет в значительной мере увеличить амплитуду движения. Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках. Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно под- черкнет спортивные формы торса. Эти упражнения помогут увеличить подвижность суставов.

Упражнение 1. Стоя на коленях, завести руки за спину и скрестить кисти на уровне таза.

Медленно отводить согнутые в кистях руки назад.

Упражнение 2. Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапециевидной мыш- цы. Стоя, наклонить голову вперед так, будто пытаетесь достать подбородком плоскость груди. Об- хватить правой рукой голову сверху таким образом, чтобы пальцами можно было достать кончик левого уха. Затем наклонить голову в правую сторону, используя правую руку для подстраховки. Повторить упражнение в левую сторону.

Упражнение 3. Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса. Вытянуть левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согнуть правую руку и поставить ее как упор для левого локтя. Сгибая левую руку, кладём кисть на правое плечо. Важно: левая рука должна находиться точно на уровне плеча. Поменять руки. Тянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко надавливать на левый локоть правой рукой. Завести кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменять руки и повторить упраж- нение.

Упражнение 4. Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы. Вытянуть прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь. Опустить прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Используй правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Поменять руки местами и повторить это упражнение.

Упражнение 5. Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса. Развести руки в стороны на уровне плеч и согнуть их в локтях под прямым углом так, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз. Повернуть плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, однако следить за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. На- чните разворачивать плечи как можно дальше.

Упражнение 6. Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий. Встать на колени, упор руками в пол, кисти развернуты внутрь. Отклоняться назад до тех пор, пока не по- чувствуете легкого напряжения, возникающего в бицепсах и предплечьях.

Упражнение 7. Упражнение на развитие гибкости трицепсов. Завести правую руку свер- ху за спину таким образом, чтобы ладонь находилась несколько ниже центра воротниковой зоны, а локоть – чуть выше правого уха. Завести левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Давить левой рукой на локоть правой до тех пор, пока не почувству- ете напряжения правого трицепса. Повторить это упражнение, сменив руки.

Упражнение 8. Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий.

Лёжа на спине, вытянуть ноги. Поднимая левую ногу вверх, обхватить ее левой рукой ниже колена, а правой – немного выше. Медленно тянуть ногу к голове. Поменять ноги и повторитьэто упражнение.

Упражнение 9. Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер. Встать на правое колено, а согнутую в колене левую ногу выставить вперед. Поднять правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню. Прогибаться вперед до ощущения незначительного напря- жения в правом бедре. Сменить ноги и повторить это упражнение.

Упражнение 10. Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины. Лежа на спине, подтянуть колени к груди. Обхватить колени обеими руками и осторожно тянуть к плечам, припод- нимая голову и стараясь коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекатиться вперед и назад 5 раз.

Упражнение 11. Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

Лёжа на полу, как при выполнении отжиманий. Медленно отжаться от пола, прогибая туло- вище, но не отрывая таза и ног от пола.

*В основе методики развития гибкости и ловкости лежат следующие положения:*

* применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения – сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д.;
* изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
* смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;
* использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движе- ния в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;
* выполнение согласованных движений несколькими участниками: приседание, наклоны в парах, поднимать и опускать обруч, верёвку, держась за них по 3–4 человека;
* более сложные сочетания основных движений: бег змейкой, обегая кубики, доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т. д.;
* использование упражнений, в которых необходимо сохранять равновесие либо восстанав- ливать его после потери: бег с остановками по сигналу, вращения, прыжки, приседания, стояние на одной ноге.

*Упражнения для развития мелкой моторики рук с малым мячом (диаметр 5–6 см). 1-й комплекс:*

1. И. п. –о. с. – руки согнуты в локтях. Мяч между ладонями. Пальцы смотрят вверх. Прока- тывание мяча между ладонями, скользящими вверх-вниз.
2. И. п. – о. с. – руки вытянуты вперед, мяч между ладонями. Прокатывание мяча скользя- щими движениями ладоней от себя – к себе.
3. «Скатаем снежок». И.п. – о. с. мяч между ладонями. Катание мяча круговыми движения- ми по часовой и против часовой стрелки (со сменой ладоней).
4. И. п. – о. с. – руки вверху, мяч между ладонями. Прокатывание мяча между ладонями вверх-вниз.
5. И. п. – о. с. – руки согнуты в локтях перед грудью. Мяч между ладонями. Прокатывание мяча вправо и влево.
6. То же упражнение из и.п. – руки за спиной.
7. И. п. – о. с. – руки перед грудью. Мяч в ладонях с растопыренными пальцами. Вращение мяча к себе – от себя, перебирая пальцами.
8. И. п. – о. с. – положение рук произвольно, мяч в правой руке. Энергично сжимать и раз- жимать мяч пальцами. То же левой рукой.
9. И. п. – о. с. – левая рука вытянута вперед, ладонью вверх. Мяч в правой руке. Прокатыва- ние мяча вдоль вытянутой руки от пальцев до плеча и обратно. То же другой рукой.
10. И. п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. Энергичное прокатывание мяча вперед-назад по полу. То же левой рукой.
11. И. п. – сидя, широко расставив ноги. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча круговыми движениями. То же левой рукой.
12. И. п. – о. с. – руки перед грудью, левая ладонь над правой. Мяч между ними. Смена по- ложения ладоней вращательными движениями, не роняя мяча.
13. То же упражнение, но мяч удерживают указательные пальцы рук.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, дозировка! Зависит от подготовленности и тренированности занимающихся.

*2-й комплекс:*

1. И. п. – о. с. – мяч в левой руке:
2. руки через стороны вверх, подняться и передать мяч в правую руку – вдох;
3. опустить руки вниз – выдох;
4. повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. При передаче мяча смот- реть вверх. Руки вверху должны быть точно над головой.
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке:
6. наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку;
7. выпрямиться, руки вниз;
8. то же – в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны, назад. Дыхание произвольное, темп средний.
9. И. п. – о. с. мяч в левой руке:
10. наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голеней в правую руку;
11. выпрямиться.
12. И. п.: –стойка ноги вместе, руки в стороны. Мяч в правой руке:
13. глубокий присед, колени вместе, руки вниз – передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох;
14. встать, руки в стороны – выдох;
15. то же, передавая мяч в правую руку.
16. И. п. – упор, стоя на коленях, мяч на полу между ног:

1) наклониться, коснуться мяча головой.

1. И. п. – о. с – прыжки вокруг мяча.

Подвижные игры классифицируются по следующим признакам:

* по возрасту;
* по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами);
* по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);
* по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);
* по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);
* по сюжету (сюжетные и бессюжетные);
* по подвижности (малой, средней и большой подвижности – интенсивности);
* по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений).

Вместе с тем совершенствование физического качества ловкости у детей можно достигать в игровой форме (табл. 52).

*Таблица 52*

Примеры подвижных игр для совершенствования гибкости

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1 | **«Передача мяча змейкой».**  Игроки делятся па 2 команды. Они располагаются в колонны  на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой,  а другой – между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает | Развитие гибкости |
| 2 | **«Ящерицы».**  В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию | Развитие гибкости |
| 3 | **«Прыгуны».**  Все участники игры должны разделиться на две команды. Каждая команда встаёт на противоположных сторонах площадки. Нужно мелом или флажками обозначить начало движения или линию старта для каждой команды. Таким образом, получится, что линия старта одной команды будет линией финиша для другой команды и наоборот. Первые игроки каждой из команд выполняют прыжок с места толчком двух ног. После прыжка первого игрока по пяткам  отмечается результат его прыжка. Второй участник выходит к линии, оставленной первым игроком, и так же выполняет прыжок с места с отметкой приземления, затем прыгает третий и так далее до последнего играющего. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через финишную линию,  его команда побеждает в этой игре-эстафете. Можно организовать 4–5 команд (можно организовать соревнование между мальчиками и девочками) | Развитие ловкости  и выносливости |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | **«Сбей мяч».**  Играют две команды, которые располагаются напротив друг друга.  В центре зала на подставке стоит гимнастический мяч. У детей одной  из команд малые мячи. По команде дети бросают их в гимнастический мяч. Если его сдвинули с места, тс команда получает очко.  Игроки противоположной команды берут мячи и тоже выполняют бросок. Выигрывает команда, попавшая в большой мяч большее количество раз | Развитие ловкости |
| 5 | **«Мостик и кошка».**  Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается  на первый–второй. Перед каждой командой чертятся по два круга. Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету.  Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает «мост«,  а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре | Развитие гибкости |
| 6 | **«Мышкин дом».**  Ход игры(в ней должно принимать участие не менее десяти человек). С помощью считалки среди участников игры выбираются «кошка»  и «мышка». Все остальные участники становятся в круг, держась за руки и подняв их вверх. Это мышкин «дом». Поднятые вверх сцепленные руки двух игроков образуют собой «ворота», через которые можно пробегать. Если игроки опустят руки вниз, «ворота» будут считаться запертыми.  Игра начинается: «кошка» начинает бегать за «мышкой». По правилам игры и  «кошка», и «мышка» могут как бегать с внешней стороны круга, так и забегать в него. Изюминка игры состоит в том, что игроки, стоящие в кругу, сочувствуют  «мышке» и мешают «кошке» поймать ее. Для этого они, опустив руки, могут  «запереть ворота» за вбежавшей в «домик» «мышкой» и тем самым не дать  «кошке» догнать ее. Кроме того, таким образом они могут запереть и «кошку» в  «домике», так что в этой игре «кошке» приходится труднее всех. После того как  «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара | Развитие у детей выносливости, ловкости движений  и быстроты реакции |

### Комплекс физических упражнений на развитие силы у людей с лёгкой степенью умс- твенной отсталостью до 18 лет.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых выделяются три основных вида:

1. Упражнения *с внешним сопротивлением*, которые подразделяются на:

* упражнения *с партнером*, которые можно использовать не только на занятиях в зале, но и в домашних условиях;
* упражнения *с тяжестями*, способствующие преимущественному воздействию не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц.

1. Упражнения *с преодолением собственного веса тела*, которые подразделяются на:

* *гимнастические силовые* упражнения (подтягивание на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях и т. п.);
* *легкоатлетические прыжковые* упражнения (прыжки через легкоатлетические барьеры, гимнастическую скамейку и т. п.).

1. *Изометрические* упражнения, способствующие одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Различают упражнения:

* *в пассивном напряжении* (удержание груза);
* *в активном напряжении* (в течение 5–10 секунд в определенной позе).

Наибольшее внимание необходимо уделять развитию силы в процессе общефизической подготовки, применяя специально подобранные силовые локальные упражнения в сочетании с уп- ражнениями более широкого воздействия.

*По характеру все упражнения подразделяются на три основные группы:*

* + *общего* воздействия (когда в работе участвует не менее 2/3 общего объема мышц);
  + *регионального* воздействия (от 1/3 до 2/3 всех мышц);
  + *локального* воздействия (менее 1/3 всех мышц).

*При развитии силовых способностей целесообразнее следующие методы:*

* 1. *повторных усилий*, для которого основным тренирующим фактором является количество повторений упражнения с оптимальным или субмаксимальным сопротивлением;
  2. *развития динамической (скоростной) силы* проявляется при быстрых движениях против небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяются упражнения с отягощением, прыжки (в высоту, длину);
  3. *развития силовой выносливости* заключается в способности длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия. Основным методом развития силовой выносливости является ме- тод повторных усилий. Кроме этого, тренировка для развития и совершенствования силовой вы- носливости может быть организована в форме «круговой тренировки» (последовательное приме- нение серий каждого избранного упражнения). Наиболее эффективна *«круговая тренировка»* при использовании общеразвивающих упражнений;

6) *изометрический* метод характеризуется кратковременным напряжением мышц без из- менения их длины. Выполняемые данным методом упражнения применяются в основном как до- полнительные средства развития силы. Рекомендуется сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, на растягивание и расслабление.

Вместе с тем совершенствование физического качества силы у детей можно достигать в игровой форме (табл. 53).

*Таблица 53*

Совершенствование силы детей с легкой степенью умственной отсталости в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1 | **«Цепи».**  Ход игры. Игроки делятся на две команды с равным количеством участников (по 6–8 человек). Команды становятся в линию напротив друг друга на расстоянии 5–6 м. Игроки обеих команд крепко держатся за руки. Жребием или по договоренности определяется, какая команда начнет игру. Игроки этой команды начинают говорить хором:  *Цепи-цепи кованы, Цепи не раскованы.*  После этого они выкрикивают имя любого игрока из команды противников. Игрок, разбежавшись, старается силой прорвать «цепь» команды противников (игроки, напоминаем, крепко держатся за руки).  Если ему это удается, то он возвращается в свою команду, прихватив с собой «пленника» – одного из игроков команды противников.  Если же игроки настолько крепко держались за руки, что их «цепь»  не удалось «расковать», игрок сам попадает в плен к команде противников. Играют до тех пор, пока все игроки не окажутся в одной команде | Развитие у детей силы и быстроты движений |
| 2 | **«Перетягивание».**  Участники делятся на группы по 2–4 человека. Для каждой группы чертится круг (диаметром 3–4 м). Два игрока каждой группы становятся в круг спиной друг к другу и берутся за руки. По сигналу игроки начинают перетягивание соперника. Побеждает тот, кому удастся перешагнуть линию круга или наступить на нее | Развитие силы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | **«Удержание волана на ракетке».**  Участники двух команд выстраиваются в колонны, один за другим.  Каждая команда выбирает себе ракетку и волан. Игрок, стоящий впереди всех, должен взять ракетку, положить на нее волан и пробежать до флажка, и обратно. Затем игрок передает ракетку с воланом следующему участнику. Если волан падает на пол во время бега или при передаче, игрок должен остановиться и положить волан на ракетку, лишь после этого продолжить свой путь. Выигрывает та команда, чьи участники первыми завершили эстафету | Развитие силы, координации, быстроты и ловкости |
| 4 | **«Самые меткие».**  Около флажка устанавливается корзина или обруч. На расстоянии 2–3 м от обруча ставится корзинка с мешочками (мешочков в корзинке по количеству участников). Каждый участник команды получает право на один бросок мешочка, он должен постараться попасть в корзину. После броска участник возвращается  к команде. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий | Развитие силы и быстроты |
| 5 | **«Раз – ковбой, два – ковбой».**  Необходимое оборудование: две длинные узкие скамейки, из тех, что используются на уроках физкультуры.  Ход игры. Ведущий (старший) напоминает детям известный одноименный мультфильм, после чего спрашивает детей, на чем и как ездят ковбои.  Естественно, правильный ответ – верхом на лошади. После этого ведущий предлагает детям поиграть в ковбоев. Две скамейки ставятся параллельно друг другу. В игре одновременно принимают участие двое играющих. Они садятся верхом каждый на свою скамейку и по команде ведущего начинают «скакать». За неимением лошадей ковбои передвигаются по скамейке так: сидя на ней верхом, игрок хватается обеими руками за скамейку, стараясь потянуться как можно дальше, а потом подтягивается вслед за руками сам. Затем снова тянется как можно дальше, и вновь переносит тело, подтягиваясь на руках. Выигрывает тот «ковбой», который лучше «ездит верхом», то есть быстрее «проезжает»  по всей скамейке. | Развитие быстроты и точности движений у детей.  Игра тренирует мышцы рук, делая их сильнее |

### Комплекс физических упражнений на развитие координации для людей с лёгкой сте- пенью умственной отсталости.

Применительно к занятиям физическими упражнениями можно выделить следующие на- иболее значимые, координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

* способность к реагированию;
* способность к равновесию;
* ориентационная способность;
* дифференцированная способность;
* ритмическая способность.

1. Упражнения с мячом (ребёнок берёт в руки мяч, держит правильную осанку, подбрасы- вает мяч вверх, затем ловит);
2. Ходьба по бревну (скамье) с поворотами, руки при этом постоянно меняют положение: в стороны, вверх, за спиной, на талию;
3. Бег вперёд, назад, с поворотами;
4. Рисование воображаемых фигур (руки вытянуты вперёд и одновременно описывают раз- ные фигуры, например, левая – круг, а правая – квадрат);
5. Прыжки по классикам (прыжок одной ногой, затем двумя и так чередовать дальше);
6. Стойка на одной ноге (положение стоя, одна нога согнута, руки в сторону, удерживать равновесие секунд 10–15;поменять ноги);
7. Чтобы развивалась зрительно-моторная координация, взять теннисный мячик, встать на одну ногу и подкидывать мячик, ловя по очереди то правой, то левой рукой. Затем подкидывать правой рукой, ловить левой. И наоборот. Если упражнение выполняется легко, взять второй мячик);
8. В движении удары теннисными мячами об пол и ловля после отскока;
9. Бег – прыжок с махом ногой вперёд и поворотом – поворот – бег;
10. И. п. – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять;
11. Две руки вытянуть вперед. Одна рука в воздухе будто рисует какую-либо геометричес- кую фигуру, а вторая делает произвольные движения. Проделав упражнение, несколько минут, руки можно поменять.

Вместе с тем совершенствование физического качества координации у детей можно дости- гать в игровой форме (табл. 54).

*Таблица 54*

Совершенствование координации в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | Дети начинают танцевать под музыку и по команде (например, хлопку) замирают в позе, в которой находились, начинать можно с нескольких секунд «замирания», а затем удлинять это время | Развитие координации |
| 2 | **«Прыжки через скакалку».**  Двое держат за концы веревку и равномерно крутят ее в сторону стоящих детей, а те поочередно прыгают через скакалку, не задевая ее. Кто заденет – крутит скакалку | Развитие координации |
| 3 | **«Гонки».**  Количество игроков: 2–5.  Поставить одну руку на край стола на кончики пальцев – это пятипалые зверьки  «многоножки». По сигналу многоножки устремляются к противоположному краю стола, передвигая пальцами-ножками. Каждая ножка должна успевать делать шажок; скользить по столу или прыгать нельзя. Побеждает многоножка, первой добежавшая до противоположного края стола.  *Варианты «гонки двуногих»*  На край стола поставить выпрямленные указательные и большие пальцы, остальные пальцы прижаты к ладони. По сигналу «двуногие» бегут к противоположному краю стола | Развитие быстроты  и координации движений пальцев рук, развитие воображения |
| 4 | **«Догоняй мяч».**  Количество игроков – 10–12. Инвентарь: два озвученных мяча.  Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3–4 игрока друг от друга, выдается по мячу. Но сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.  Мячи можно только передавать, но не бросать. Количество мячей можно увеличивать.  Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди | Развитие внимания, точности и согласованности движений |
| 5 | **«Скворечники».**  «Скворечники» располагаются по периметру игровой площадки. Их должно быть на один меньше, чем участников игры. Один из игроков выполняет роль водящего. Все участники игры, включая водящего, свободно передвигаются по игровой площадке под музыку. Как только музыка прекращает звучать, все  игроки стремятся занять любой «скворечник». Водящий также занимает любой свободный «скворечник». Тот ребенок, который остался без «скворечника», становится водящим.  Материалы и наглядные пособия для игры. Для игры в качестве скворечников можно использовать стулья, а можно начертить мелом небольшие круги, которые будут выполнять функцию домиков | Развитие координации движений, быстроты реакции |

### Комплекс физических упражнений на развитие быстроты у людей с лёгкой степенью умственной отсталости.

Выполнение упражнений на развитие быстроты всегда осуществляется в предельно быст- ром и около предельном темпе, это связано с высоким напряжением нервной системы, большим расходом её энергии. Естественно, что при таких условиях добиться положительных сдвигов в развитии быстроты можно только при неутомленном состоянии организма.

Для развития скоростных способностей в тренировочном занятии используют следующие методы:

* строго регламентированного упражнения;
* соревновательный метод;
* подвижные игры.

*Упражнения для развития быстроты:*

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: 5–6 раз по 10–15 метров с интервалом в 60–90 секунд, выполняется 3–4 се- рии через 2–3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу с контролем времени.
2. Бег с максимальной скоростью на 30–60 метров. Дозировка: 3–5 раз по 1–3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10–30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
4. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук в ускоренном темпе.
7. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: 5–6 прыжков по 2–4 серии.
8. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: 3–4 прыжка по 2–3 серии.
9. Метание теннисного мяча в цель.
10. Метание набивного мяча вверх.

Вместе с тем совершенствование физического качества быстроты у детей можно достигать в игровой форме (табл. 55).

*Таблица 55*

Совершенствование быстроты в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Пятнашки-повторяшки».**  Инвентарь: судейский свисток.  Инструкция. Все участники равномерно распределяются по площадке, ограниченной линиями. Из их числа выбирается водящий. По сигналу ведущего «водящий» старается запятнать одного из участников игры. Убегая от «водящего», игрок может выполнять любые движения (стойки, прыжки, вращения и т. д.). Прежде чем запятнать участника, «водящий» обязан повторить все его действия. Если убегающий не успевает выполнить новое движение, то его можно запятнать.  Этот участник становится «водящим», но он не может запятнать предыдущего  «водящего».  Методические указания. На всем протяжении игры играющие не имеют права покидать пределы игровой площадки | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты принятия решения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | **«Кот и воробушки».**  Инвентарь: подвижная опора (бревно), обруч.  Инструкция. На одной стороне площадки на бревне стоят дети.  Это «воробушки» на «жердочках». В стороне сидит игрок – «кот». Он спит.  Инструктор говорит: «Воробушки, полетели!», воробушки спрыгивают с жердочек и, расправляя крылья и чирикая (чив-чив-чив), разлетаются  во все стороны. По сигналу: «Кот идет!» – кот, мяукая, ловит воробушков. Спастись от кота можно, только запрыгнув на свою жердочку. Выигрывает тот воробушек, который ни разу не попался в лапы кота.  *Варианты:*   1. Вместо бревна можно использовать обруч, встав в него на одну ногу. 2. Воробушки могут не просто летать по площадке, а «купаться» или «клевать крошки» в заранее отмеченных местах, расположенных очень близко к спящему коту | Развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей  к звукоподражанию |
| 3. | **«Повтори, не ошибись».**  Количество игроков может быть любым.  Инструкция. Дети стоят полукругом. Инструктор медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети выполняют те же самые движения Допустивший ошибку, выбывает. Выигрывает оставшийся последним | Развитие внимания, быстроты реакции; накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие |
| 4. | **«Эстафета с фитболами».**  Инвентарь: фитболы, стойка.  Инструкция. Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают  передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему  в команде. Выигрывает команда, финишировавшая первой. Варианты:  Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути – левой. В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.  Передвижение осуществляется в одну сторону лицом вперед, обратно – спиной вперед.  Методические указания. При передвижении спиной вперед осуществлять страховку | Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, дифференцировки усилий |
| 5. | **«Рыбы, птицы, звери».**  Количество игроков может быть любым. Инвентарь: волейбольный или теннисный мяч.  Инструкция. Все играющие становятся полукругом на расстоянии 4–5 метров от водящего, который держит в руках волейбольный или теннисный мяч.  Водящий, бросая кому-либо из играющих мяч, произносит одно из трех слов:  «рыбы», «птицы», «звери». Если названо, например, слово «рыбы», играющий должен поймать мяч, сделать шаг вперед и тут же вернуть его водящему, быстро назвав любую рыбу, например, сказать: «щука». Тот, кто не успевает дать нужный ответ или повторяет его, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки. Победитель становится водящим.  Методические указания. Игра повторяется 2–3 раза | Развитие быстроты реакции, внимания, обогащение словарного запаса. |
| 6. | **«Волейбол в кругу».**  Количество игроков может быть любым. Инвентарь: волейбольный мяч.  Инструкция. Играющие становятся в круг и начинают передавать мяч друг другу любым способом, как в волейболе. Тот, кто не смог принять или передать мяч, получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.  Методические указания. По желанию участников игру можно повторить 2–3 раза | Освоение элементарных умений передачи мяча, развитие точности движений |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7. | **«Бездомный заяц».**  Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные играющие «зайцы» чертят себе кружки и каждый встает  в свой – это «домик» зайца.Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц должен спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник должен поймать его.  Когда охотник запятнал зайца, они меняются ролями | Развитие внимательности, быстроты реакции, координации движений |

### Комплекс физических упражнений на развитие выносливости для людей с умеренной степенью умственной отсталости до 18 лет.

1. Бег в равномерном темпе 3–5 мин.
2. Переменный бег от 200 до 500 м. Юноши бегут 100 м в спокойном темпе, 100 м с уме- ренной интенсивностью, 100 м в спокойном темпе до восстановления, 100 м с умеренной интен- сивностью и заключительные 100 м в спокойном темпе до полного восстановления. Дозировка: 1 серия.
3. Ноги на ширине плеч. Положить перед собой гантель, присесть, захватить ее одной ру- кой. Резко выпрямиться, стать на носки. Согнуть колени, одновременно вытянув руку с гантелью вверх. Опустить гантель. Через 5–8 раз поменять руку.
4. Встать на четвереньки, выпрямить колени. Шагать одновременно противоположными рукой и ногой, как медведь. Менять направления движения.
5. Ноги шире плеч. Взять обеими руками гантель, присесть, выпрямиться, руки с гантелью

вверх.

1. Выпады вперед со сгибанием колена и поднятием руки с гантелью вверх. Через 5–8 раз

поменять руку и ногу.

1. Широко расставить ноги, присесть, сохраняя спину прямой, прямые руки с гантелями опустить вниз.
2. Присесть, из приседа перепрыгнуть через скамью. Повторить в другую сторону.
3. Сесть на «корточки» спиной к стене, упереться руками в пол. Передвигать ноги по сте- не, пока между корпусом и прямыми ногами не получится прямой угол. Замереть на 20 секунд. У детей целесообразно развивать выносливость, прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности.

*Методы развития:*

* метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности;
* метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами. Вместе с тем совершенствование физического качества выносливости у детей можно до-

стигать в игровой форме (табл. 56).

*Таблица 56*

Совершенствование выносливости в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Челночный бег».**  Инвентарь: кегли (набивные мячи, стойки).  Для проведения игры обозначают стартовую линию, в 8–10 м от нее – место поворота, затем через каждые три метра еще три точки поворота (кегли, набивные мячи, стойки). По сигналу ведущего направляющие обеих команд бегут к первой отметке, поворачивают, бегут к линии старта, затем снова – до второй отметки, пока не пробегут все точки поворота. После этого в игру вступают следующие участники команды.  Победитель – команда, закончившая бег первой | Развитие умения ориентироваться в пространстве, выносливости  и ловкости |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. | **«Гуси-лебеди».**  На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15–25 м  (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается  «волк» (реже – два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники –«гуси», а за другой – учитель.  Инструктор обращается к гусям: *«Гуси-гуси!»*  Гуси отвечают:   * *Га-га-га* * *Есть хотите?* * *Да, да, да!* | Развитие внимательности, выносливости, мышления, быстрой реакции |
|  | * *Ну, летите!* * *Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!* * *Ну, летите, злого волка берегитесь!*   После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой,  а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово.  После двух–трех таких «перелетов» выбирается новый волк,  а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала. Категория: игры на свежем воздухе и в помещении |
| 4. | **«У медведя во бору».**  Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, напевая песенку:  *У медведя во бору Грибы-ягоды беру! Медведь постыл, На печи застыл!*  Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого- нибудь поймать. Пойманный становится медведем.  Правила игры: медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина | Развитие выносливости, мышления, быстрой реакции |
| 5. | **«Скакалки».**  Необходимые материалы и наглядные пособия: скакалки.  Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других | Развитие физической силы и выносливости |
| 6. | **«Сбей отскоком».**  В 2–5 м от стены (дистанция зависит от возраста и опыта играющих) ставят городок, кеглю, надувную игрушку. Задача: бросить мяч о стену так, чтобы, отскочив, он сбил установленный предмет. У кого будет больше успешных попыток из пяти? Кому потребуется меньше попыток, чтобы сбить предмет пять раз?  Бросать мяч можно с любой точки.  Вариант: поставить на некотором расстоянии от стены ящик, коробку, корзину, положить обруч. Задача: попасть мячом в цель | Развитие точности и выносливости |

### Комплекс физических упражнений на развитие гибкости для людей с умеренной сте- пенью умственной отсталости.

*1-й комплекс:*

1. О. с. – руки на поясе. Круговое движение тазом.
2. Стойка на одной ноге. Круговые движения другой ногой в тазобедренном суставе.
3. В движении, на каждом третьем шаге, взяться руками за голень и, подняв ногу, коснуться коленом груди. То же для другой ноги.
4. Сед на пятках, опуститься на колени, прогнуться в пояснице, отвести руки как можно дальше вверх-назад.
5. Сед на пятках, прогнуться назад, перейти в упор, стоя на коленях.
6. О. с. Наклон туловища вперёд с высоким подъемом маховой ноги назад-вверх.
7. В глубоком выпаде вперёд прогнуться назад.
8. Лёжа на животе, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться в спине как можно больше

* колыбель на животе.

1. Стойка на коленях, руки за головой. Повороты туловища вправо-влево.

*2-й комплекс:*

1. Стоя перед гимнастической стенкой, поднять ногу до уровня груди.
2. Сед на полу лицом к стенке, руки подняты вверх. Наклон вперёд до касания пальцами перекладины или стопы.
3. Лёжа на спине, взяться руками за перекладину и попеременно поднимать и опускать

ноги.

1. Лёжа на спине, взяться руками за нижнюю перекладину и, согнувшись, поднять стопы

как можно выше.

1. Лёжа на животе, подняв руки вверх, взяться за перекладину как можно выше и прогнуть- ся в пояснице.
2. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, взяться руками за перекладину на уровне плеч. Прогнуться, не сгибая рук, наклониться вперёд.
3. Повиснуть спиной к стенке. Маховые движения ног в стороны.
4. Лёжа боком на двух секциях плинта, ноги в упоре на перекладине, в руках набивной мяч. Прогнуться в пояснице, не сгибая рук, поднять мяч вверх.
5. Лёжа на боку на третьей-четвертой секциях плинта, стопами держаться за перекладину, руки за голову. Поднимание и опускание туловища.

Вместе с тем совершенствование физического качества гибкости у детей можно достигать в игровой форме (табл. 57).

*Таблица 57*

Совершенствование гибкости в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1 | **«Цыплята и собачка».**  Материал: эмблемы с изображением цыплят, крупная игрушечная собака, шнур.  Инструктор раздает детям эмблемы. Закрепляет протянутый шнур на высоте 60–70 см от земли. Это домик цыплят. На расстоянии 2 м  от шнура домик собачки – будка. Дети («цыплята») находятся за шнуром. Инструктор («курочка») созывает «цыплят»: «Ко-ко-ко! Идите зернышки поклевать!». «Цыплята» подлезают под шнур, бегают по площадке  перед собачкой, пищат.  Инструктор подходит к собачке, берет ее в руки: «Гав! Гав!». Цыплята убегают в разные стороны. «Курочка» зовет «цыплят» спрятаться в домике (подлезать под шнур), а сама грозит собаке: «Не пугай моих деток» | Развитие у детей умения выполнять различные движения  по сигналу, Развитие ловкости, гибкости |
| 2 | **«Нитка и иголка».**  Все становятся в колонну и берут друг друга за талию – это «нитка». Впереди становится «иголка», бежит и ведет за собой «нитку».  Задача «иголки» порвать или запутать «нитку» | Ориентация  в пространстве; развитие ловкости и гибкости |
| 3 | **«Цыплята и ястреб».**  Один ребенок – ястреб. Цыплята гуляют. Неожиданно инструктор говорит:  «Ястреб!». Ястреб бросается на цыплят, те замирают, кто шевельнулся, того забирает ястреб | Ориентация  в пространстве; развитие ловкости и гибкости |

### Комплекс физических упражнений на развитие силы для людей с умеренной степенью умственной отсталости.

* 1. *й комплекс:*

1. Из упора лёжа в упор на предплечьях.
2. В упоре лёжа – опускание и поднимание таза вверх-вниз.
3. Равновесие на одной ноге – упор на другом колене – равновесие и затем наоборот.
4. Лёжа на спине, руки за голову ноги согнуты в коленных суставах – поднимание и опус- кание бёдер.
5. Стойка ноги врозь. Сгибание и разгибание ног, руки лежат на коленях.
6. Присед ноги скрестно. Встать в стойку, ноги скрестно, руки вверх.
7. Упор лёжа. Перенос одной руки через мяч и наоборот.
8. Упор лёжа. Попеременно катание мяча одной рукой.
9. Упор лёжа. Поочерёдно поворачиваясь то в одну, то в другую сторону, перейти в упор сзади.
   1. *й комплекс:*
10. Упор лёжа возле гимнастической стенки, ноги на нижней перекладине. Сгибание и вы- прямление рук.
11. Подъем по гимнастической скамейке, закреплённой наклонно на гимнастической стенке, с помощью рук и ног.
12. Сидя ноги врозь на гимнастической скамейке, установленной наклонно. Подъем вверх с помощью рук.
13. Передвижение по гимнастической скамейке в упоре сзади.
14. Упор лёжа на двух гимнастических скамейках. Сгибание и разгибание рук.
15. Упор лёжа, ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.
16. Упор лёжа сзади на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.
17. Сед на коленях на гимнастической скамейке, руки на полу. Передвижение на руках до упора лёжа на предплечьях.
18. Упор лёжа, ноги на гимнастической скамейке. Передвижение на руках, двигаясь впе- рёд-назад.

Вместе с тем совершенствование физического качества выносливости у детей можно до- стигать в игровой форме (табл. 58).

*Таблица 58*

Совершенствование силы у детей

с умеренной степенью умственной отсталости в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Паучки».**  Игра подходит для старшего дошкольного возраста. Играть может большое количество человек, но не менее четырёх.  Инвентарь: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота, мяч.  Все играющие должны разделиться на 2 команды. Каждый игрок команды принимает следующее исходное положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу инструктора бежит до флажка и обратно. Если играющий потерял мяч, то он начинает движение с того места, откуда произошла потеря предмета. Побеждает та команда, которая прошла дистанцию первой. Чтобы было интереснее, за победу можно вручать жетоны или мелкие призы. А ещё можно придумывать наказания проигравшей команде или так называемый выкуп,  т. е. специальные задания. Например, приседать 5 раз или прыгать на одной ноге или что-нибудь другое, на что хватит вашей фантазии | Развитие физической силы  и выносливости |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | **«Переправа».**  Игра предназначена для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.  Инвентарь: скейтборды, длинные веревки, мел для обозначения линии старта и финиша.  Все участники игры делятся на 2 команды. По два участника каждой команды растягивают веревки от старта до финиша и держат их в течение всей игры.  Остальные игроки должны переправиться от линии старта до линии финиша, стоя или сидя на скейтбордах, перебирая руками и подтягиваясь по веревке. Выигрывает та команда, которая первой пройдёт дистанцию. Проигравшая команда получает «выкуп», т. е. специальные задания от выигравшей команды. Выполнив задания, можно повторить игру сначала | Развитие физической силы |
| 3. | **«Перетяни партнера».**  Игроки располагаются парами лицом друг к другу. Между ними ограничительная линия. По сигналу инструктора каждый игрок за руку должен перетянуть партнера через ограничительную линию | Развитие физической силы |
| 4. | **«Перебрось мяч».**  Игроки образуют две команды и располагаются на волейбольной площадке по разным сторонам сетки, каждая команда имеет по четыре набивных мяча весом 1 кг. По сигналу инструктора задача игроков – перебросить мячи на сторону противника. Побеждает та команда, на чьей стороне не осталось ни одного мяча | Развитие физической силы |
| 5. | **«Кто дальше».**  Каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1–2 кг). И.п.– мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад-вверх,  резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит. Вариант бросков:  а) снизу двумя руками;  б) сверху из-за головы двумя руками;  в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в пол-оборота к направлению броска; г) одной рукой снизу;  д) одной рукой сбоку; е) одной рукой сверху | Развитие физической силы |

### Комплекс физических упражнений на развитие координации у людей с умеренной сте- пенью умственной отсталости.

*1-й комплекс:*

1. Цапля, или Золотой петух стоит на одной ноге. Встать ровно. Стопы вместе. Руки на поясе. ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА! Стоять так 20 секунд и подняться на носки. Рекомендуется постоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд.
2. Встать прямо. Руки на поясе. Стопы поставить в одну линию «пятка к носку». Закрыть глаза. Получилось выстоять 20 секунд? Поменять ноги.
3. Встать прямо. Стопы вместе. Руки на поясе. Подняться на носки и запрокинуть голову назад максимально. Постоять так на носочках 15 секунд. Глаза открыты.
4. Встать на одну ногу, руки – на поясе. Наклониться вперед так, чтобы туловище было го- ризонтально полу. Вторая нога – вытянута по возможности тоже горизонтально полу.
5. Встать прямо. Какими-нибудь предметами обозначить свою позицию по бокам на полу: на расстоянии нескольких сантиметров от ног положить карандаш или нарисовать линию, которую по- том можно будет стереть с покрытия, закрыть глаза и шагать на месте около минуты. Теперь открыть и посмотреть, сместились ли вы со своей позиции или остались на месте?
6. Нужно встать прямо, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону. На опорной ноге колено обязательно прямое и подтянутое вверх. Стараться вытягивать тело вверх. Руки – перед собой или сложены над головой.
7. Встать на четвереньки. Вытянуть параллельно полу правую руку и правую ногу. Постоять так около 30 секунд. Поменятьпозицию: вытянуть левую руку и левую ногу. Усложненный вариант: вытянуть правую руку и левую ногу. Затем – наоборот: левую руку и правую ногу. Так стоять труднее.
8. Встатьпрямо, руки в стороны. Вращение по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Количество вращений для новичка – не более 2–4. Можно делать с закрытыми глазами.

*2-й комплекс:*

1. Сидя на полу. Подтянуть ноги к себе и обхватить их руками. Округлить максимально спи- ну. Резко откинуться назад, прокатится на спине и вернуться в исходное положение.
2. Лежа на спине. Скрести пальцы и вытянуть руки максимально вверх. Носки тянем.
3. Ноги под собой, колени вместе. Опуститься вперед и максимально округлить спину. Ру- ками обхватить колени или руки вытянуть вперед.
4. Ноги – двойная ширина плеч. Руки вытянуты в стороны. Не меняя положение рук, де- лать наклон влево. Зафиксировать позицию, сделать 3 цикла вдоха и выдоха. Вернуться в исход- ную позицию. Наклон вправо и те же 3 цикла вдоха, выдоха. Теперь наклон вниз, рукой касаться щиколотки противоположной ноги. Другая рука вытянута вверх, смотреть на эту руку. Также три цикла дыхания и вернуться в исходное положение. Затем наклон к другой ноге.
5. Встать лицом к сиденью стула. Согнуть правую ногу в колене и поставить ее на сиденье так, чтобы бедро располагалось параллельно полу, а колено находилось непосредственно над ло- дыжкой. Положить левую ладонь на внешнюю сторону правого колена и, не смещая правую ногу, повернуть корпус вправо. Сделать несколько глубоких вдохов и продержатся в этой позе 30 секунд. Повторитьупражнение для левой ноги.
6. Лежа на спине, прижать одно колено к груди, а другую ногу держать прямо. Сделать не- сколько глубоких вдохов. Следить, чтобы плечи были на полу. Повторить по 30 секунд для каждой ноги.7. И. п. то же. Раскинуть руки в стороны, как бы образуя букву Т. Не отрывая плечи от пола, повернуть оба колена сначала в правую сторону, затем в левую. Дышать глубоко и свободно. Пов- торять упражнение по одной минуте на каждую сторону.
7. Лечь на спину и сформировать телом букву Т (ноги вместе, руки в стороны). Держа одну ногу прямой, согнуть другое колено под углом 90°, поставить противоположную руку на колено. Повернуться лицом к вытянутой руке. Оба плеча должны быть прижаты к полу. Дышать глубоко и свободно, уделяя по одной минуте на каждую сторону.
8. Встать прямо и сделать шаг вперед правой ногой, согнув ее в колене. Левая нога прямая. Поворачивая корпус в сторону согнутой ноги, соединить ладони и поставить руки так, чтобы локоть находился с внешней стороны согнутого колена. Постараться удержаться в такой позе 30 секунд.

Вместе с тем совершенствование физического качества координации у детей можно дости- гать в игровой форме (табл. 59).

*Таблица 59*

Совершенствование координации у детей с умеренной степенью умственной отсталости

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Слушай внимательно».**  Количество игроков может быть любым.  Инструкция. Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям инструктора. На слове «пень» – становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На слове «елка» – останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» – останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.  Затем указанные три команды даются вразбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры. Сначала команды подаются через каждые 6–10 секунд, а затем темп постепенно увеличивается  до 3–5 секунд. Инструктор контролирует правильность осанки.  *Методические указания.* Игра для детей 8–10 лет, нагрузка умеренная | Развитие внимания, координации, умения сохранять правильную осанку и равновесие |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | **«Ходим в шляпах».**  Количество игроков может быть любым.  Инвентарь: «шляпа» для каждого игрока – мешочек с песком массой 200–500 г, дощечка, колесико от пирамиды.  Инструкция. Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз –  «шляпу». Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала и при этом он не нарушил осанку. | Формирование правильной осанки, укрепление  мышечного «корсета» позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений |
| 3. | **Выбей чурку.**  Количество игроков – 2 и более. Инвентарь: две чурки, две палки, мел.  Инструкция. На расстоянии 2 м проводят две параллельные черты. Внутри образовавшегося коридора, ближе к одной и другой черте, кладут по чурке. Вокруг каждой из них очерчивают круг. Двое детей стоят каждый за чертой коридора лицом друг к другу, в руках у них палки.  Им нужно постараться выбить чурку из круга противника  и не позволить выбить свою. Выигрывает тот, кому это удалось. *Методические указания.* Дети играют сидя на земле, или в колясках, или стоя на протезах. | Развитие у детей терпения и выдержки; координации движений крупных и мелких мышечных групп, меткости, ловкости, быстроты реакции |
| 4. | **Серсо.**  Количество игроков 2 и более. Инвентарь: кольца, палки.  Инструкция. Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 2–3 м. Один из них бросает в сторону другого кольца,  а тот ловит их на палку.  Вариант: разделившись на пары, дети становятся друг против друга на расстоянии 3–4 м. У одного из них в руках палка, у другого – палка и несколько колец (2–4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца па палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями.  Выигрывает тот, кто поймает больше колец.  *Методические указания.* Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз | Развитие меткости, глазомера, координации движений, силы  мышц пояса верхних конечностей, воспитание чувства партнерства |
| 5. | **Два мороза.**  Количество игроков – 5 и более.  Инструкция. На противоположных сторонах игровой площадки на расстоянии 10–20 м линиями отмечают «дом» и «школу». Выбирают двух водящих – морозов, остальные играющие выстраиваются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки – на улице – стоят два мороза.  Морозы обращаются к ребятам со словами:  *Мы два брата молодые, Два мороза удалые.*  *Один из них, указывая на себя, говорит:*  *Я мороз – красный нос. Другой:*  *Я мороз – синий нос.* И вместе:  *Кто из вас решится*  *В путь–дороженьку пуститься? Все ребята отвечают:*  *Не боимся мы угроз,*  *И не страшен нам мороз!*  После этих слов ребята бегут из дома в школу (за черту на другой стороне). Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. | Развитие навыков передвижения, быстроты реакции, координации движений, внимания, чувства партнерства |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Запятнанные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их задержал мороз. Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая замороженных игроков, дотрагиваясь до них рукой, и  те присоединяются к остальным. Морозы снова пятнают перебегающих ребят и тем самым мешают им выручить замороженных. Во второй раз морозы говорят не весь речитатив, а только последнюю фразу: «кто из вас решится в путь–дороженьку пуститься?» после двух перебежек выбирают новых морозов из непойманных ребят, а пойманных подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала. Водящих меняют 3–4 раза. В конце игры поощряются игроки, не попавшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.  Методические указания: играющие выбегают из дома только после слов:  «и не страшен нам мороз». Выбежав из дома, они не имеют права бежать обратно. Задерживаться в доме тоже нельзя. |  |
| 6. | **«Запрещенное движение».**  Инвентарь: фитбол.  Инструкция. Игра выполняется в исходном положении лежа. Инструктор обозначает «запрещенное движение», так, например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения инструктора, кроме  «запрещенного». Выбывают из игры те, кто ошибся, остается один выигравший ребенок. | Развитие внимания, координации движений и пространственного ориентирования |

### Комплекс физических упражнений на развитие быстроты у детей с умеренной степе- нью умственной отсталости.

*1-й комплекс:*

1. Бег в упоре стоя с максимальной скоростью (10–15 сек.).
2. Семенящий бег (5–7 м).
3. Имитация движений рук, как при беге с максимальной скоростью (15–20 сек.).
4. Бег с ускорением 5–7 м (3–4 раза).
5. Повторная пробежка коротких отрезков (6–10 м); челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
6. Бег на 15–20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыж- ками с ноги на ногу.
7. 6–8 подскоков на месте с последующим рывком на 10–15 м.

Вместе с тем совершенствование физического качества быстроты у детей можно достигать в игровой форме (табл. 60).

*Таблица 60*

Совершенствование быстроты у детей с умеренной степенью умственной отсталости

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Челнок».**  В игре принимают участие 6–8 человек. Инвентарь: кегли, стойки.  Инструкция. Игра проводится в виде эстафеты между равными по силе командами, которые выстраиваются колоннами на стартовой линии.  На расстоянии 7–8 метров располагаются стойки, а по пути следования игроков расставлены четыре кегли. По команде направляющий бежит к стойке. По пути он должен собрать кегли, обежать стойку и на обратном пути снова расставить кегли, после чего игрок возвращается к своей команде, касается рукой направляющего и становится в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. *Методические указания.* Бег можно заменить прыжками, передвижением ползком, сидя, спиной вперед и т. д. | Развитие быстроты и точности движений, умение  ориентироваться в пространстве, передвигаться разными способами |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | **«Бездомный щенок».**  Количество игроков 5–7.  Инвентарь: 4–6 стульев, на один меньше количества играющих.  Инструкция. Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.  *Методические указания.* Игра средней интенсивности, может повторяться  несколько раз | Развитие быстроты и ловкости, глазомера |
| 3. | **«Вызов».**  Цель игры: развитие скоростных качеств, быстроты реагирования на сигнал, внимания.  Количество игроков 6–10.  Инструкция. На двух противоположных сторонах площадки чертят линии  «городов». Расстояние между ними 20–30 шагов. Выбирают двух капитанов. Играют две равные по силам команды, по 4–6 человек в каждой. Одна команда выстраивается шеренгой за линией одного города, другая – за линией противоположного. Капитаны бросают жребий, кому начинать игру.  Капитан команды посылает игрока в город другой команды, «жители» которого вытягивают правые руки ладонями вверх. Посланный дотрагивается до ладоней играющих. Тот, кого он коснется в третий раз, считается вызванным. После третьего прикосновения игрок бежит обратно, а вызванный догоняет его; если же игрока поймают до линии города, он попадает «в плен». Если не поймают, то пленником становится вызванный.  *Методические указания.* Выигрывает команда, в которой после 5–10 игр будет больше пленных.  Пленники должны стоять позади игрока, взявшего их в плен. Если у взятого в  плен игрока несколько пленников, то все они возвращаются в свою команду | Развитие точности  и быстроты движений |

### Комплекс физических упражнений для людей с тяжёлой степенью умственной отсталости

*Тяжёлая умственная отсталость характеризуется:*

* глубокое недоразвитие функции восприятия;
* реакция на окружающий мир слаба или неадекватна;
* анализ собственного поведения отсутствует;
* мыслительная функция находится в зачаточном состоянии;
* при обращении к ним люди с тяжелой степенью умственной отсталости воспринимают не смысл, а интонацию и сопровождающую речь мимику, и жестикуляцию;
* речь ограничивается единичными словами или нечленораздельными звуками.

*У умственно отсталых наблюдаются нарушения в физическом развитии:* дисплазии; де- формация формы черепа и размеров конечностей; нарушение общей, мелкой артикуляционной мо- торики; трудности формирования двигательных автоматизмов.

*Физические упражнения на развитие различных физических качеств:*

1. Лежа лицом вниз на гимнастической скамейке сгибанием рук продвижение вперед.
2. И. п.– о. с., руки на поясе. 1– поворот туловища налево; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сто- рону; 4 – и. п.; 5–8 – подскоки на месте на обеих ногах. То же, но на счет 5–8 – подскоки на правой ноге. При следующем повторении подскоки на левой.
3. Прыжки через скакалку.
4. Пять сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (ноги на полу). Отдых – 10 сек.
5. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – наклон влево, правая рука вверх; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и. п.; 5–7 – пружинящие наклоны вперед (руками касаться пола); 8 – и. п.; 9 – упор присев; 10 – упор лёжа; 11 – упор присев; 12 – и. п.;
6. Стоя лицом друг к другу, держа за плечи партнёра. Прыжки на одной ноге, затем на другой.
7. Прыжки на месте с махами руками.
8. Бег с партнёром, оказывающим сопротивление сзади.
9. Прыжок толчком двух ног на какой-нибудь выступ.
10. Бег трусцой.

*Упражнения для развития моторики и внимания:*

1. Протянуть руки вверх, вниз, направо, налево (если не знает «направо», «налево», то – «на окно», «на дверь»).
2. Показать вытянутой рукой на называемый предмет (окно, стол, книга и т. д.).
3. Нарисовать мелом (карандашом) кружок (палочку, крестик) наверху, внизу, справа, слева доски (тетради).
4. Растопырить пальцы, сжать в кулак – разжать.
5. Из сжатого кулака попеременно выпрямить пальцы.
6. Скатывать из пластилина шарики, змейки, цепочки.
7. Перекладывать мелкие предметы из одной коробки в другую.
8. Собрать рассыпанные на полу мелкие предметы в коробку.
9. Мелом на доске или карандашом в тетради поставить две точки, ребенок должен пальцем провести линию, их соединяющую (точки даются в разных направлениях).
10. Ребенок должен пройти по начерченной линии (прямая, круг); пробежать по дощечке, неся какой-нибудь предмет.

Вместе с тем совершенствование физических качеств у детей можно достигать в игровой форме (табл. 61).

*Таблица 61*

Совершенствование физических качеств в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Листопад».**  *Листопад! Листопад! Листья желтые летят!*  Кружатся красивые желтые листочки (действия выполняют дети с желтыми листочками).  Кружатся красивые красные листочки (действия выполняют дети с красными листочками).  *Покружились и уселись на землю* (дети приседают).  *Сели! Уселись и замерли* (дети не шевелятся).  *Прилетел легкий ветерок, подул* (дует инструктор, за ним дети). *Поднялись листья, разлетелись в разные стороны* (дети разбегаются по площадке).  *Закружились, закружились, закружились! Листопад! Листопад!*  *Листья по ветру летят.*  Затих ветерок, и вновь медленно опускаются на землю … листья. Игра повторяется 2–3 раза. | Закрепление знаний о цвете, величине осенних листьев; развитие навыков передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме для развития выносливости |
| 2. | **«Беги к тому, что назову».**  Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Инструктор объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите и будете ждать меня». Затем произносит: «Раз, два, три. К песочнице беги!».  Дети стайкой бегут к песочнице. Инструктор идет за ними, не спешит, дает им время передохнуть. Хвалит, что все бежали правильно, и произносит:  «Раз, два, три, к веранде беги!». Затем игра повторяется. Дети бегут к  качелям, к столику, к горке и т. д. | Развитие быстрого бега «стайкой»; выносливости.  Знание правила, умение слушать взрослого. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. | **«Вейся, венок!»**  Материал: веночки с цветами и лентами.  Инструктор: «Подул ветерок, цветы начали шалить, разбежались по поляне (дети убегают). Пришла девочка Дашенька и сказала: «Вейся, венок!  Завивайся, венок!» (инструктор помогает детям образовать круг). Какой красивый разноцветный венок у нас получился! Вейся, венок! Завивайся!». Вместе с инструктором дети водят хоровод и поют хором любую веселую песенку.  Игра повторяется 2–3 раза | Закрепление умения водить хоровод. Развитие) физических качеств |
| 4. | **«По узенькой дорожке».**  Инструктор чертит на земле круги (кругов должно быть больше,  чем играющих детей). Затем поясняет, что через ручеек можно перейти  «по камешкам» – кружкам, иначе промочишь ножки. Инструктор произносит слова и показывает действия:  «По узенькой дорожке шагают наши ножки!».  Все дети шагают за ним, приближаются к «камешкам». Инструктор показывает, как нужно перешагивать из круга в круг. Дети подражают его действиям: «По камешкам, по камешкам, по камешкам!». Вдруг инструктор неожиданно произносит: «И в ямку – бух!», выпрыгивает  из кружка, приседает, а за ним и все дети. Игра повторяется 2–3 раза | Перешагивание из круга в круг (нарисованный  палочкой на песке, мелом на асфальте) |
| 5. | **«Мыши и кот».**  Дети – «мышки» сидят «норках» – на стульчиках или скамейке, поставленной вдоль стен комнаты, или сторонам площадки в одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет инструктор. Кошка засыпает, и только тогда мышки разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает и начинает ловить мышат, которые бегут в свои норки и занимают свои места на стульчиках. После того как все мышки вернулись на свои места, кошка еще раз проходит по комнате,  а затем возвращается на свое место, засыпает, и игра повторяется. Инструктор может использовать в игре игрушечную кошку | Развитие быстроты реакции, выносливости и внимательности |
| 6. | **«Птички и домик».**  Материал: эмблемы с изображением птиц. Развивать физические качества Инструктор раздает детям эмблемы птиц, уточняет, у кого какая,  и объясняет, что все должны слушать слова по ходу игры и выполнять названные действия. В.(???) Начинает: «Птички летают (дети бегут по площадке), клюют зернышки (дети присаживаются, «клюют»), опять улетают.  Вдруг налетел злой осенний ветер, завыл, зашумел («ввв!» – произносят дети). Закапал частый дождь, застучал по крыше». «Тук! Тук! Тук!» – повторяют дети.  «Прячьтесь, птички! А то все перышки станут мокрыми,– Все птички попрятались: кто под кустик, кто под листик (дети присаживаются). Дождик прошел, и опять птички полетели, веселую песенку запели, радуются» (дети имитируют голоса знакомых птиц).  Игра продолжается. Можно усложнить сюжет появлением на площадке собачки, автомобиля. Каждый раз «птички» разлетаются в разные стороны | Обучение действовать по команде  взрослого; упражнять в произнесении звуков |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7. | **«Передай мяч».**  Играющие дети, стоят по кругу на расстоянии одного шага друг  от друга. Инструктор дает одному из играющих мяч (диаметром 6–8 см). По слову воспитателя: «Начинай» –дети начинают передавать мяч друг другу в одном направлении. Все играющие при этом (хором) четко говорят:  ???? Что говорят? | Развитие умения выполнять движения ритмично, согласуя со словами,  а также по сигналу, упражнять  в передаче мяча,  в повороте корпуса вправо и влево,  в метании  в подвижную цель, в беге  с увертыванием  закрепляют навык построения в круг |

Ниже приведен комплекс физических упражнений для людей с глубокой степенью умствен- ной отсталости (табл. 62).

*Таблица 62*

Комплекс физических упражнений для людей с глубокой степенью умственной отсталости

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Рельсы».**  Ходьба с перепрыгиванием линий, расположенных на равном расстоянии друг от друга | Дифференцировка расстояния, глазомер |
| 2. | **«На себя».**  Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку | Дифференцировка усилий, расстояния, глазомер |
| 3. | **«Узкий мостик».**  1. Ходьба по полоске (узкой линии) приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. 2. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии | Развитие ловкости, точности движения |
| 4. | **«Длинные ноги».**  По команде: «Длинные ноги идут по дороге» – ходьба  на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде «короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе. | Быстрота переключения, дифференцировка понятий  «длинный, короткий» |
| 5. | **«Хлоп».**  Ходьба хлопками на каждый четвёртый счёт. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп». Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной | Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений,  усвоение речи |
| 6. | **«Лабиринт».**  1.Со сменой направления между стойками, кегли, набивными мячами. 2. То же вдвоём, взявшись за руки | Ориентировка в пространстве согласованность в движении |

*Эти упражнения целесообразно проводить с инертными, малоподвижными детьми:*

1. Убрать со стола руки быстро по команде.
2. Быстрые движения рук по команде (поднять руку, протянуть в сторону и т. п.).
3. Быстро простучать по столу 3, 4, 5 раз.
4. Быстро выйти из-за стола, сказать свое имя (или возраст, или адрес) и сесть на место.
5. Быстро поднять какой-нибудь предмет (предварительно инструктор его роняет).
6. Быстро вытереть доску.
7. В быстром темпе называть показываемые предметные картинки.
8. Когда ребенок научится складывать пирамидку, собирать матрешку, можно устраивать с ним соревнование «Кто быстрее». Инструктор одновременно с ним складывает такую же пирамид- ку, иногда опережая ребенка, иногда предоставляя победу ему.

### ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ (СТАРШЕ 18 ЛЕТ)

**Комплекс физических упражнений для развития выносливости у людей с лёгкой сте- пенью умственной отсталости.**

1-й день. Бег 1000–2000 м, бег 2х30 сек., подтягивание на турнике 3х3 раза. 2-й день. Бег 1000–2000 м, бег 2х30 сек., подтягивание на турнике 3х3 раза.

3-й день. Прыжки со скалкой 4х30 сек., приседание с выпрыгиванием – 3х7 – 10 раз. 4-й день. Бег 2х800–1000 м, прыжки на скакалке 2х30 сек.

1. й день. Велотренажёр или велосипед 20–30 мин., отжимание от пола, можно с колен, 20– 25 раз по 2 подхода.
2. й день. Кросс 2–3 км, прыжки на скамейку 3х7 раз, подтягивание 3х3 раза.
3. й день. Велотренажёр или велосипед до 40 мин. в умеренном темпе, работа с резиной на наклонной скамейке 3х2 мин., удары молотом по покрышке 5х10 каждой рукой.
4. й день. Прыжки на скакалке 3х40 сек., бег 1500–2000 м.
5. й день. Велотренажер или велосипед 12,5 км, работа с резиной на наклонной скамейке 3х2 мин., удары молотом по покрышке 5х10 раз каждой рукой.
6. й день. Бег 1000–2000 м, прыжки на скакалке 3х30 сек., подтягивания 3х3 раза.
7. й день. Работа с резиной на наклонной скамейке 3х2 мин., приседания с выпрыгиванием 4х8 раз, подтягивания 2х2 раза, т. е. 2 похода по 2 раза.

Вместе с тем совершенствование физического качества выносливости у взрослых можно производить в игровой форме (табл. 63).

*Таблица 63*

Совершенствование физического качества выносливость у взрослых в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Волшебный канат».**  Инвентарь: канат, мел для обозначения средней линии.  Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде инструктора игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удается | Развитие физической силы и выносливости |
| 2. | **«Тачка».**  Инвентарь: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.  Игроки делятся на 2 команды. В каждой команде должно быть четное число игроков. Игроки встают парами: один из участников – на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении игроки по сигналу инструктора передвигаются по игровой площадке. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию | Развитие физической силы и выносливости |
| 3. | **«Скачки на мячах».**  Инвентарь: спортивные надувные мячи, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота. Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды садится на мяч и по сигналу инструктора прыгает до флажка и обратно. На старте он передает мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию | Развитие физической выносливости |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. | **«Носильщики».**  Инветарь: гимнастические палки, мячи, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота. Игроки делятся на 2 команды, в каждой из которых четное количество участников. В эстафете участвуют пары игроков. Они зажимают мяч между 2 гимнастических палок и, стараясь не уронить мяч, бегут до флажка и обратно. Затем передают ношу следующей паре и так до тех пор, пока все участники команды не пройдут дистанцию. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает | Развитие физической силы и выносливости |

### Комплекс физических упражнений для развития гибкости у людей с лёгкой степенью умственной отсталости.

Первое: растяжка поясницы. Классическое упражнение – наклоны в сторону: спина прямая, живот подтянут, одна рука на поясе, другая вытянута вверх. Наклон выполняется в сторону, про- тивоположную поднятой руке, с постепенным наращиванием амплитуды. Корпус возвращается в строго вертикальное положение. Упражнение повторяется 10 раз в одну сторону и столько же в другую. Итак, два-три раза.

Второе: растяжка спины и поясницы. Более сложный вариант. Исходное положение анало- гично предыдущему, только наклон осуществляется в сторону поднятой руки. При каждом накло- не тянуться за рукой. Также три раза по 6–10 для каждой стороны.

Третье: растяжка спины и рук. Ноги вместе, вытянутые руки на стуле (аккуратнее, стул может выскочить и, проделав в воздухе замысловатые виражи, приземлиться на голову). Находясь в таком положении, поочередно прогибатьи выгибать спину, как можно ниже или выше, соответс- твенно. Три раза по 10–15 раз.

Четвертое: растяжка передней поверхности бедра. Встать ровно, взять ногу за щиколотку и отвести колено максимально назад. Зафиксировать положение. Спина должна быть прямой. Мож- но поддерживаться за спинку стула. Один подход по 6–9 раз для каждой ноги.

Пятое: комплексная растяжка сидя. Сидя на полу, развести ноги максимально широко, носки ног смотрят в потолок. Поочередные наклоны: к левой ноге, к центру, к правой ноге – один подход. Ссделать 8–12, а потом еще раз повторить. Важно – держать спину прямо, не округлять ,и не сгибать ногу в колене. Лучше уменьшить амплитуду, но выполнить упражнение правильно..

Шестое: те же наклоны к ноге, но одна нога согнута в колене и заложена назад, за корпус.

Один-два повтора по 6– 9 раз для каждой ноги. Новичкам не рекомендуется.

Седьмое: растяжка ног. И. п. – нога на стуле. Прямая нога. Спина прямая, пресс подтянут. Два варианта: 1. Прямые наклоны к носку. 2. Наклоны к поднятой ноге вбок. При этом одна рука на поясе. Дополнительная нагрузка на поясницу и спину. Оба упражнения выполняются в три под- хода по 8 раз каждый, для каждой ноги.

Восьмое: прямые наклоны к полу. Задействованы поясница, спина и ноги. Наклон осущест- вляется спокойно, без рывков. После каждого полностью возвращаетесь в вертикальное положе- ние. Три подхода по 6 наклонов.

Девятое: растяжка рук. Завести руки за спину и соединить в замок. Поднять их как можно выше и сделатьнесколько пружинистых движений (без сильных рывков). Три подхода по 6 раз.

Десятое: напоследок. Лечь на пол ровно, руки вытянуть вдоль тела. Постепенно поднимать ноги и над головой коснуться носками пола. Для начала подойдет не пол, а более высокий объект типа стул. Зафиксируйтесь это положение и считать до 5. Медленно вернуться в исходное положе- ние. Сделать 4–6 раз.

Вместе с тем совершенствование физического качества «гибкость» у взрослых можно про- изводить в игровой форме (табл. 64).

*Таблица 64*

Совершенствование физического качества «гибкость» у взрослых в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **Эстафета «Передача мячей в колоннах».**  Игроки ложатся на спину в колонны по одному так, что ноги последнего игрока находятся рядом с головой предпоследнего и т. д. Между ногами первого игрока лежит набивной мяч. По сигналу все игроки переходят  в положение сед с прямыми ногами. Игрок зажимает мяч между ногами, делает полукувырок назад, причем касается ногами пола за головой  и передает мяч следующему. Тот ловит мяч ногами, передаёт его дальше так же, как и предыдущий. Последний игрок бежит в начало колонны и т. д. | Развитие гибкости |
| 2. | **«Арки».**  В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков – пройти все арки, наклонившись назад.  Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает | Развитие гибкости |
| 3. | **Игра-эстафета «Палку за спину».**  Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. Интервал между партнерами по команде – полшага. Первые номера команд держат перед собой гимнастическую палку. Руки прямые, хват широкий. По свистку необходимо поднять руки и завести палку за спину, немного прогнувшись и не сгибая рук. Стоящий сзади игрок принимает палку и тем же способом передает дальше по цепочке. Игрок, стоящий в колонне последним, получает палку и бежит в начало колонны, при этом вся команда делает шаг назад. Эстафета заканчивается после того, как во главе колонны побывает каждый член команды, побеждает команда, выполнившая упражнение первой | Развитие гибкости |

Совершенствование физического качества «сила» у взрослых можно производить в игровой форме (табл. 65).

*Таблица 65*

Совершенствование физического качества «сила» у взрослых в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Кто дальше?»**  Инветарь: набивной мяч, мел.  Игра проводится на спортивной площадке. Задача каждого игрока – бросить мяч как можно дальше. Инструктор в процессе игры отмечает па площадке место падения мяча каждого игрока. Когда все игроки закончат бросать мяч, можно подвести результаты | Развитие скоростно- силовых возможностей |
| 2. | **«Паровозик».**  Инветарь: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.  Игроки делятся на 2 команды. По сигналу инструктора первый игрок бежит дистанцию. Когда он возвращается к команде, за него цепляется следующий игрок, и они бегут дистанцию вместе. Действие повторяется, пока все участники команды не пробегут дистанцию, сцепившись в паровозик. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание | Развитие физической силы и выносливости |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. | **«Пожарные».**  Инветарь: гимнастическая стенка, колокольчики, мел.  В игре могут принимать участие несколько команд. На игровой площадке чертят линию старта (он же и финиш). К верхней перекладине шведской стенки крепятся колокольчики для каждой команды. По сигналу инструктора игроки добегают до стенки, забираются вверх и звонят в колокольчик. Команда, которая выполнит задание первой, становится победителем | Развитие физической силы и выносливости |

### Комплекс физических упражнений для развития координации у людей с лёгкой степе- нью умственной отсталости.

* 1. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой. Чтобы усложнить тренировку, можно добавить повороты головой из стороны в сторону. При этом фиксировать взгляд на чем-либо не нужно. По мере роста навыка можно пробовать закрывать глаза.
  2. Прыжки со сменой ног. Выполнять нужно несколько минут.
  3. И. п. – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять.
  4. Ласточка – руки в стороны, одну ногу назад. Простоять на каждой по 1 минуте. При этом корпус должен быть параллелен полу. Закрыв глаза, упражнение можно усложнить.
  5. Поймать мяч на одной ноге. Встать напротив стены, поднять одну ногу. Бросать мяч в стену, а затем ловить его либо двумя руками, либо одной. Во время бросков смотреть только на мяч.
  6. Кошачья походка. Идти по узкой линии, сохраняя равновесие. Можно помогать себе движе- нием рук для восстановления равновесия. Чтобы усложнить ходьбу, можно идти быстрее.
  7. Столб с веревками. Ноги на ширине плеч. Руки расслаблены. Поворачивать тело вокруг оси, полностью перенося вес тела. Постепенно наращивать интенсивность. Это упражнение расслабляет весь организм и благотворно на него действует. Прекрасно снимает зажимы шеи и плечевого пояса.
  8. Прыжки в приседе: а) с продвижением вперед; б) влево-вправо; в) с поворотами вокруг своей оси.
  9. Прыжки с коленей: а) на обе ноги; б) на одну ногу; в) в упор лежа сзади.
  10. В прыжке повернуться на 360°.
  11. Лежа на животе, руки за спиной «замком» – встать без помощи рук.
  12. Лежа на спине – развести руки в стороны ладонями вниз и поднять ноги вверх, не сгибая коленей: а) поднимая прямые ноги вверх под углом 90º; б) положить прямые ноги вправо, затем влево.
  13. Лежа на спине, руки за голову, с опорой ног о шведскую стенку, скамью и т. п. – макси- мально прогнуться назад с поворотами корпуса вправо-влево.
  14. Из положения лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой: а) поднять ноги – хлопок в ладоши под коленями; б) то же из положения сед, руки в стороны. Ноги в коленях не сгибать.
  15. Лежа на спине, руки согнуты за головой, поднимание туловища вверх.
  16. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в руках за головой на полу, выполнить

«мост» с опорой на мяч.

* 1. В стойке на лопатках одна нога выпрямлена вверх, другая согнута, попеременное сгиба- ние-разгибание ног вверх;
  2. В упоре стоя согнувшись, передвижение на прямых руках в упор лежа и обратно: а) поочередными движениями; б) одновременными толчками рук; в) то же, но броском перейти в упор лежа.
  3. В упоре на коленях, сгибание и разгибание рук. Руки сгибать с одновременным разги- банием ног;
  4. Стоя – поднять правую ногу, вытянуть левую руку и крутить их одновременно в проти- воположных направлениях.
  5. Соединить руки за спиной, одна рука сверху через плечо.
  6. Стоя на коленях – попеременно садиться влево и вправо.
  7. Сидя, опереться сзади на руки: а) поднять ноги; б) опираясь на одну руку, сохранить равновесие.
  8. Глубокий выпад правой, с опорой рук в пол перед собой – попеременное движение ног вперед-назад, стараясь не подпрыгивать.
  9. В стойке на одной ноге, другая вперед – присед. Затем меняем ногу.
  10. В упоре лежа – сгибание-разгибание рук: а) на кулаках; б) пальцах; в) с широко разве- денными в стороны руками; г) с хлопком.
  11. В упоре лежа на кулаках – мах прямых ног назад-вверх, не сгибая их в коленях.
  12. То же из упора присев. Резким маховым движением выпрямить ноги назад как можно выше.
  13. Мяч зажат между ступнями, выполнить мах ногами одновременно с метанием мяча: а) вперед; б) назад; в) то же с ловлей мяча руками.
  14. Подбросить мяч вверх: а) упор присев, хлопнуть ладонями о пол; б) упор сидя сзади; в) упор лежа – встать и поймать мяч; г) то же, сделать шаг вперед и поймать мяч за спиной у пояса; д) то же, но после подбрасывания мяча повернуться на 360° и поймать мяч.
  15. Передача мяча в стену с выполнением: а) приседаний; б) поворотов; в) прыжков; г) хлопков с последующей ловлей мяча.
  16. Стойка ноги врозь, палка за спиной под локтями: а) сесть, выпрямляя ноги в коленях, не касаясь руками и палкой пола; б) встать, не касаясь руками и палкой пола.
  17. Стойка ноги врозь, палка в левой руке, хват за середину сверху – отпустить и поймать палку на лету.
  18. Палка внизу: а) не выпуская палку из рук – перешагивание через нее левой ногой, пра- вой; б) прыжки через палку.
  19. Перебрасывание мелких предметов пальцами ног.
  20. Сед ноги вместе, руки вперед – наклоны вперед, касаясь руками пола около ступни.
  21. В упоре присев сзади: а) поочередное разгибание ног вперед и возвращение обратно в упор присев; б) одновременное разгибание ног; в) то же в упоре присев спереди.
  22. В основной стойке с поворотом кругом сесть, ноги скрестно, обратным движением встать и сесть с поворотом в другую сторону.
  23. В широкой стойке поочередные касания коленом пола. Ступни с места не сдвигать и туловище не поворачивать.
  24. В стойке ноги врозь поочередные повороты туловища с касанием пальцами разноимен- ных пяток.
  25. Сидя ноги врозь, не отрывая ног от пола, поочередные повороты кругом в упор лежа на согнутых руках.

Совершенствование физического качества координации у взрослых можно производить в игровой форме (табл. 66).

*Таблица 66*

Совершенствование физического качества координации у взрослых в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Эстафета с коромыслом».**  Инвентарь: гимнастическая палка, небольшие пластиковые ведра, заполненные теннисными мячами, поворотные стойки высотой не менее  1,5 м, мел для обозначения линии старта (финиша).  Игроки делятся на 2 команды. На игровой площадке расставляются поворотные стойки, которые предстоит оббежать игрокам. По сигналу инструктора  игроки начинают движение по дистанции. Они несут на плече коромысло – гимнастическую палку с ведрами, наполненными теннисными мячами, стараясь его не уронить. Команда, которая пройдет дистанцию первой, выигрывает | Развитие координации движений |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | **«Колечко».**  Игра развивает глазомер и ловкость у участников игрыИнвентарь: палки длиной 0,5 м и колечки. Если игра проводится на свежем воздухе, то палки вкапывают в землю, если в помещении, то их закрепляют в крестовине.  Участники делятся на команды. Задача каждой команды – накинуть как можно больше колец на палку. На первом этапе расстояние между бросающим и палкой составляет 1 м, на втором этапе – 2 м, на третьем – 3 м. По окончании трех этапов выявляется команда-победитель | Развитие координации движений |
| 3. | **«Пушбол».**  Эта игра получила свое название от английских слов «пути» и «бол»,  что означает «толкать мяч». Популярны два вида пушбола: игра в воздухе и на полу. В каждой команде – от 3–5 человек.  Мяч подбрасывают вверх в середине площадки. Играющие каждой команды, ударяя пальцами или ладонями по мячу, не дают ему опуститься вниз на пол  и заставляют его перелететь за лицевую линию на сторону противника. Команда за это получает очко, игра продолжается до 5 очков. Играя в пушбол, нельзя бегать с мячом в руках и упускать его за боковую линию. В этом случае мяч передается игроку другой команды, который ударом ладони вводит его в игру | Развитие координации движений |
| 4. | **«Эстафета с погонами».** Играют десять и более человек. Инвентарь: спичечные коробки.  Игроки делятся на команды и становятся в затылок друг другу на исходной линии. Первому игроку каждой из команд кладут на плечи спичечные коробки – по одному на каждое. Задача игроков – пройти заранее установленную дистанцию и вернуться обратно, не придерживая «погоны» руками. Коробки переходят к следующим игрокам. Побеждает команда, все игроки которой раньше пройдут дистанцию.  Правила. 1. Игрок не может двигаться до того, как получит от предыдущего коробки. 2. Если игрок уронил один коробок, он должен попытаться поднять его, не уронив второй | Развитие координации движений |
| 5. | **«Теннисные мячи и поднос».**  Инструктор формирует две команды, в состав каждой входит по три участника, всем выдается по одному теннисному мячику. Первым игрокам (стартующим) выдается еще и поднос. По команде первые игроки кладут мяч на поднос и быстрым шагом проходят до флажка и обратно. Передают поднос  следующему участнику. Он проходит эту же дистанцию, но уже с двумя мячами, следовательно, третий игрок – с тремя. Побеждает команда, которая справилась с этим заданием быстрее. | Развитие координации движений |
| 6. | **«Вытянись и потянись».**  Игроки делятся на команды (от двух и более) и выстраиваются в колоны.  Участники команд стоят друг от друга на расстоянии вытянутой руки и с широко раздвинутыми ногами.  Как только инструктор дает команду: «Старт», первые игроки в своих колонах, не оглядываясь назад, поднимают мяч над головой и передают  его второму игроку, который, в свою очередь, наклоняется с мячом в руках  и передает снаряд между ног третьему участнику группы. Третий игрок снова передает мяч над головой, четвертый – под ногами и так до самого конца колонны. Выигрывает команда, которая первой передала мяч в конец колонны | Развитие координации движений |

### Комплекс физических упражнений для развития быстроты у людей с лёгкой степенью умственной отсталости.

* + 1. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3–5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 30–40 м.
    2. Прыжковые шаги, в которых акцентированно выпрямляется толчковая нога и максималь- но разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 135–155 см. Выполнять упражнение 3–5 раз, каждый раз «до отказа», 40–50 м.
    3. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3–5 раз по 40–50 м.
    4. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слег- ка сгибается и разгибается. Длина шага 40–60(65) см. Выполнять следует 3–5 раз по 40–50 м.
    5. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3–5 под- хода по 40–50 м.
    6. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок ши- пами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.
    7. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10–15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 40–60 м с разной скоростью.
    8. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3–5 раз

«до отказа».

* + 1. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (6–8 подскоков, 2–3 подхода).

Совершенствование физического качества быстроты у взрослых можно производить в игровой форме (табл. 67).

*Таблица 67*

Совершенствование физического качества быстрота у взрослых в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Скорее займи место».**  В игре участвуют две команды по 2–4 человека. Соперники в парах встают по кругу в обручи диаметром 1 м. По сигналу игроки одной команды бегут вправо (против часовой стрелки), а игроки второй команды – влево. Задача каждого – быстрее обежать круг и первым встать на прежнее место. Игрок, опередивший соперника, приносит своей команде очко. После этого участники снова по сигналу обегают круг, но уже в другую сторону.  Игра повторяется несколько раз, причём соперники в парах меняются. После этого подсчитывается число набранных командами очков, и победа присуждается той, у которой их больше. Если игроки вбежали в обруч одновременно, то каждый из них получает по очку | Развитие быстроты |
| 2. | **«Огонь на горе».**  Сформируйте два круга – один внутри, другой снаружи. Количество игроков в кругах должно быть одинаковым. Ведущий становится в центре кругов. Он  говорит: «огонь на горе, беги, беги, беги». На последнее «беги» игроки внешнего круга начинают бежать вокруг внутреннего круга. На «огонь закончился» ведущий и игроки внешнего круга пытаются найти себе пару во внутреннем круге. Тот, кто остался – становится ведущим. После каждой игры – менять круги Мне кажется, здесь слово «ведущий» можно оставить… | Развитие быстроты |
| 3. | **«Рывок за мячом».**  Игроки делятся на две команды, выстраиваются в колонны и рассчитываются по порядку. Инструктор с мячом в руках встает между двумя командами, бросает мяч вперед и называет какой-либо номер. Игроки обеих команд, имеющие такой номер, бегут вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков | Развитие быстроты |

### Комплекс физических упражнений на развитие выносливости у людей с умеренной степенью умственной отсталости.

* + - 1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Взять мяч в руки и держать перед собой на уровне груди. Медленно опустить вниз, а затем рывком выпрыгнуть и бросить мяч в воздух как можно выше. Как только мяч приземлится, быстро взять его и повторить упражнение. Выполнятьупраж- нение 15–25 раз.
      2. Подняться на носках, напрягая мышцы икр. Задержаться в таком положение на несколько секунд, а затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 15–25 раз. Можно увели- чить нагрузку, делая шаг на носочках.
      3. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки по бокам или крест на крест на груди. Слегка присесть, а затем выпрыгнуть вверх, подтянув колени к груди. Сделать 15–25 прыжков, не оста- навливаясь.
      4. Встать на четвереньки, выпрямить колени. Шагать одновременно противоположными рукой и ногой, как медведь. Менять направление движения.
      5. «Берпи». Глубоко присесть, прижать колени к груди. Упираясь руками в пол, отбросить прямые ноги назад. Вернуться в присед и подпрыгнуть вверх, выпрямляя руки и ноги. Повторить 15 раз.
      6. Упражнения на пресс на турнике. Поднимать прямые ноги из исходного положения вис на перекладине 3 подхода по 10 раз.

Совершенствование физического качества «выносливость» у взрослых можно производить в игровой форме (табл. 68).

*Таблица 68*

Совершенствование физического качества «выносливость» у взрослых в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Бег в мешках».**  В игре принимают участие команды с одинаковым количеством игроков. Для проведения игры понадобятся два мешка. Участники должны залезть в мешки и пропрыгать в них заранее определенное расстояние и обратно. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием | Развитие физической силы и выносливости |
| 2. | **«Две ножки».**  В игре участвуют пары. Каждому участнику в паре завязывают по одной ноге и дают задание – допрыгать до флажка и вернуться назад. Прыгают пары, взявшись за руки. Пара, пришедшая к финишу первой, считается победительницей | Развиие физической силы и выносливости |

### Комплекс физических упражнений на развитие гибкости у людей с умеренной степе- нью умственной отсталости.

1. Лёжа на спине согнувшись. Переход в глубокий наклон вперёд.
2. Лёжа на животе, прогнуться. Руки за спиной.
3. Стойка на коленях, руки за головой. Повороты туловища вправо-влево.
4. Стойка ноги врозь, руки на поясе, полуприсед – пружинящее приседание.
5. Лёжа на животе, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться в спине как можно больше

– «колыбель» на животе.

1. Стоя лицом к стенке, руки на перекладине на высоте плеч. Махи ногой назад и вперёд.
2. Стоя боком к стенке и опираясь коленом ближней ноги о перекладину на уровне пояса, наклоны туловища в сторону другой ноги, стараясь коснуться стопы.
3. Находясь в приседе спиной к стенке, подняться и глубоко прогнуться в пояснице.
4. Стоя спиной к стенке, взяться за перекладину на уровне колен. Пружинящие наклоны туловища.

Совершенствование физического качества «гибкость» у взрослых можно производить в иг- ровой форме (табл. 69).

*Таблица 69*

Совершенствование физического качества «гибкость» у взрослых в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Чехарда потоком».**  Участники делятся на равные команды и строятся за общей линией старта в колонну по одному. В конце площадки напротив каждой колонны ставят  поворотную стойку. В двух метрах от стартовой линии направляющий каждой колонны становится в положение согнувшись в упоре на одну ногу и наклонив голову (чехарда).  По сигналу первый игрок у стартовой линии выполняет прыжок через направляющего и, сделав шаг-выпад, тоже принимает положение, характерное для чехарды. В это же время стартует очередной игрок и, преодолев двух своих партнеров, тоже принимает аналогичное положение. И так, пока все игроки не достигнут поворотной стойки и не вернутся в исходное положение. Побеждает команда, все игроки которой раньше пересекут стартовую линию и примут исходное положение | Развитие гибкости |
| 2. | **«Не урони палку».**  Играющие каждой команды образуют круг, стоя спиной к центру. Каждый участник держит гимнастическую палку перед собой (один конец ее – на полу).  По сигналу каждый игрок должен сделать шаг вправо и, отпустив свою палку, подхватить палку соседа справа. За падение палки команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, члены которой через 15 сигналов наберут меньшее количество штрафных очков.  Правила игры. 1. Расстояние между игроками –не более 1 м. 2. Сигналы повторяются равномерно через 3–4 секунды | Развитие гибкости |

### Игры на развитие силы у людей с умеренной степенью умственной отсталости.

Совершенствование физического качества «сила» у взрослых можно производить в игровой форме (табл. 70).

*Таблица 70*

Совершенствование физического качества «сила» у взрослых в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Перетягивание в парах».**  Игроки делятся на две команды. На площадке прочерчиваются три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Участники игры становятся шеренгами, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу: «Сойдись!» – пары подходят к средней линии, соперники захватывают запястья друг друга. По сигналу каждый старается утащить своего противника за линию своего «дома». Проигравшего берут в плен. После окончания перетягиваний подсчитывают «пленных»  и отпускают их в свои команды. Побеждает команда, захватившая большее количество игроков | Развитие силы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | **«Бег с набивным мячом».**  Играющие делятся на две-три команды и становятся в колонны по одному. У впереди стоящих игроков в руках набивные мячи. По сигналу инструктора участники начинают бег с мячом в руках до флажка и обратно. Затем мяч передают следующему участнику. Выигрывает та команда, чьи участники первыми завершили эстафету | Развитие силы |
| 3. | **«Эстафета».**  Игроки располагаются в колонны по два за линией старта. Из каждой команды игроки парами передвигаются до определенного расстояния таким образом: первый перепрыгивает через партнера, находящегося в положении стоя, наклон вперед – прыжком, ноги врозь, затем пролезает между ногами партнера, и игроки меняются ролями. Обратно оба игрока возвращаются бегом, взявшись за руки, и передают эстафету следующему игроку своей команды | Развитие скоростно- силовых возможностей |

### Комплекс физических упражнений на развитие координации у людей с умеренной сте- пенью умственной отсталости.

1. Руки держим в стороны, одну ногу назад. Простоять на каждой по 1 минуте. При этом корпус должен быть параллелен полу. Закрыв глаза, упражнение можно усложнить.
2. Поймать мяч на одной ноге. Встать напротив стены, поднять одну ногу. Бросать мяч в сте- ну, а затем ловить его либо двумя руками, либо одной. Во время бросков смотреть только на мяч.
3. Ноги на ширине плеч. Руки расслаблены. Поворачивать тело вокруг оси, полностью пе- ренося вес тела. Постепенно наращивать интенсивность.
4. Лечь на спину. Обхватить себя за плечи крест-накрест. Округлить спину. Верхнюю часть туловища приподнять, слегка постукивать об пол спиной.
5. Лечь на живот. Поднять верхнюю часть туловища и опереться на предплечья. Плечи опус- тить, смотреть вперед, носки вытянуть. Получилась фигура сфинкса.
6. Лечь на спину. Руки по отношению к корпусу располагаются под углом 90 градусов. Ко- лени согнуть. Выдох – скручивать тело влево и вправо. Плечи остаются на полу.
7. Ноги расставить широко в стороны, руки вытянуть. Наклониться влево. В таком состоя- нии сделать 3 вдоха-выдоха. Возвратиться в исходное положение. Выполнить те же манипуляции, наклоняясь вправо.
8. Положить на пол подушку, наступить на нее, отвести одну ногу назад или в сторону и попытаться удержать равновесие. Положение рук при этом может быть любым, главное – не разма- хивать ими. Более сложный вариант: удерживать равновесие, стоя на одном колене.
9. Взять в руку теннисный мячик, подбросить его и поймать, повернув кисть. Повторить 5–10 раз с каждой руки.

Совершенствование физического качества координации у взрослых можно производить в игровой форме (табл. 71).

Таблица 71 Совершенствование физического качества координации у взрослых в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Лягушки».**  Все участники выстраиваются на линии старта. По сигналу все одновременно приседают, прижимая руки к бедрам, и начинают прыгать к линии финиша. Такие прыжки напоминают прыжки лягушек. Побеждает тот, кто допрыгает первым | Развитие координации |
| 2. | **«Не зевай-ка».**  Количество игроков любое. Игроки встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчёт от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из игроков и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чьё имя назвали, – быстро обернуться и поймать мяч либо на лету, либо только после одного удара  о землю |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. | **«Передай шапку».**  Количество игроков любое.  Инвентарь: 2 шапки. Все участники встают в два круга – внутренний  и внешний. У одного игрока на голове шапка, ее нужно пустить по своему кругу, условие одно – шапку передавать с головы на голову, не касаясь  ее руками. Выигрывает та команда, в которой игрок под номером один вновь окажется в шапке |  |
| 4. | **«Снайпер».**  На высоте 1–1,5 метров от пола подвешен мяч – цель. Участники, расположившись на расстоянии 3–5 метров от него, должны теннисным или резиновым мячом попасть в него. Каждому участнику даётся по 3–5 попыток. Побеждает самый меткий. Игру можно усложнить, производить броски по качающейся мишени |

### Комплекс физических упражнений на развитие быстроты у людей с умеренной степе- нью умственной отсталости.

1. Партнёры с резиновыми амортизаторами на бёдрах одновременно бегут в противополож- ных направлениях.
2. Бег вперёд – приседание – спринтерский бег, приставными шагами.
3. Высокий старт – бег – лёжа на груди – старт.
4. Бег на дистанцию10–15 м с максимальной скоростью (спринт).
5. Лёгкий бег – старт с хода – бег на дистанции 15–20 м.
6. Бег с низкого старта с максимальной скоростью: на 5 м с возвращением, на 10 м с возвра- щением (спокойный отдых 120–160 сек.).
7. Бег до первого препятствия – обогнуть его – повернуться спиной – бег ко второму пре- пятствию и так далее.
8. Старт из упора лёжа – ускорение на несколько метров – затем принимаем ту же позицию

* ускорение (повторить несколько раз).

Совершенствование физического качества быстроты у взрослых можно производить в иг- ровой форме (табл. 72).

*Таблица 72*

Совершенствование физического качества быстроты у взрослых в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Сидячий футбол».**  Играют две команды, по 4–6 человек в каждой. Инвентарь: мяч для футбола, кегли.  Инструкция. Игроки сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5–3 метров.  Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив участнику, тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мячомкоманда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.  *Варианты:*   1. Ловить отбрасываемый мяч ногами. 2. Прокатывать и ловить мяч только одной ногой. 3. Сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между командами; за каждую сбитую кеглю команда получает призовое очко | Развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости, быстроты реакции |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | **«Разведчики и часовые».**  Количество игроков 4 и более. Инвентарь: кольцо или небольшая палка.  Играющие делятся на две команды – разведчиков и часовых – и выстраиваются вдоль противоположных сторон площадки  на расстоянии 14–16 метров одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный круг кладется кольцо. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров.  Задача команды разведчиков – унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды – воспрепятствовать этому.  Инструктор громко называет номер, и игроки, имеющие этот номер, подбегают к кольцу. Если часовой зазевался, разведчик хватает кольцо и убегает с ним в свой «дом», а часовой идет в «плен», становясь за спиной разведчика. Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача разведчика заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте, повороты и т. п.), отвлечь внимание часового (он должен повторять вслед за разведчиком эти движения) и унести кольцо. Если разведчик схватил кольцо, но часовой настиг его и запятнал рукой, пленным становится разведчик, в противном случае он выигрывает поединок. Игра повторяется до тех пор, пока все номера не примут в ней участие. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды, игроки при этом меняются ролями. В итоге победа засчитывается команде, сумевшей взять больше пленных | Развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, выдержки, внимания, инициативы |
| 3. | **«Защита укрепления».**  Инвентарь: тумба, футбольные мячи.  Инструкция. Играющие располагаются в кругу на расстоянии двух шагов перед начерченной на полу окружностью. В центре круга находится укрепление и водящий. У игроков футбольные мячи. По сигналу играющие ударом ногой по мячу стараются сбить укрепление, которое защищает водящий. Игрок, которому удается сбить укрепление, меняется местом с защитником. В заключение отмечаются лучшие защитники, которые дольше других защищали укрепление.  Методические указания. Игра осуществляется на костылях или на протезах. Игрокам запрещается при ударах переходить линию круга. Защитнику запрещается держать укрепление. Если укрепление сдвинуто с места,  но не упало, защитник продолжает его защищать. Если защитник собьет укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент находится мяч | Развитие точности движений, скорости и зрительного восприятия, сосредоточенности и концентрации внимания, способности  к отмериванию расстояния  до предметов  Игры повторяются… |

### Комплекс физических упражнений для людей с тяжелой и глубокой степенью умс- твенной отсталости.

При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих реко- мендаций:

* + использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
  + варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
  + варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
  + варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми уп- ражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гим- настику;
  + воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение

работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;

* учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
* для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
* наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противо- показанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
* при наличии эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
* учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность компенсиру- ются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз – «пальмингом».

### Упражнения, направленные на формирование правильной осанки:

1. Ходьба на носках, руки за голову, локти в стороны, лопатки сблизить.
2. Ходьба в полуприседе (спина прямая), ориентируясь на звуковые сигналы, расположен- ные в разных концах зала.
3. Ходьба с круговыми движениями рук назад (голова прямо, соблюдать дистанцию), ориен- тируясь на звук шагов впереди идущего.
4. Легкий бег с сохранением правильной осанки.
5. И.п. – о. с. На счет 1 – присед, руки за голову, локти в стороны; 2–3 – держать; 4 – и. п.
6. И.п. – о. с. На счет 1 – наклон вперед прогнувшись, руки за голову, локти в стороны; 2–3

* держать; 4 – и. п.

1. Ходьба по кругу на носках, руки на поясе.
2. Ходьба по кругу на внешней стороне стопы, лопатки соединить.
3. И.п. – о. с. Руки к плечам, ходьба по кругу с круговыми движениями рук назад.

### Упражнения для развития устойчивости глаз:

1. И. п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., а затем открыть их на 3–5 сек. Повторить 6–8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаб- лению мышц глаза;
2. И. п. – сидя. Быстрые моргания в течение 1 мин. Способствует улучшению кровообра- щения.
3. И. п. – стоя: 1) смотреть прямо перед собой 2–3 сек.; 2) поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз; 3) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3–5 сек.; 4) опустить руку. Повторить 10–12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И. п. – сидя: 1) смотреть прямо перед собой 2–3 сек.; 2) перевести взгляд на кончик носа на 3–5 сек. Повторить 6–8 раз. Упражнение развивает способность продолжительное время удер- живать взгляд на близких предметах.
5. И. п. – сидя: 1) закрыть веки; 2) массировать их круговыми движениями пальцев. Повто- рять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
6. И. п. – стоя: 1) отвести правую руку в сторону; 2) медленно передвигать палец полусо- гнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10–12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.
7. И. п. – стоя: 1) поднять правую руку вверх; 2) медленно передвигать палец полусогну- той руки сверху вниз и снизу–вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10–12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.
8. И. п. – сидя: 1) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; 2) спустя 1–2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3–4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
9. И. п. – сидя, голова неподвижна: 1) вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо; 2) про- изводить рукой на расстоянии 40–50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и

следить при этом глазами за кончиком пальца; 3) проделать то же упражнение, сменив правую руку на левую и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Упражнение развивает коор- динацию движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата. Повторить 3–6 раз.

1. И. п. – сидя. «Пальминг». Быстро потрите ладони друг от друга в течение 5–10 сек., поло- жите теплые ладони на закрытые глаза. Длительность 20 сек. Упражнение на расслабление.

Ниже представлены средства коррекции и развития координационных способностей с по- мощью скоростно-силовых упражнений (табл. 73), упражнения для коррекции ходьбы (табл. 74), физические упражнения для коррекции бега (табл. 75), физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания (табл. 76), физические упражнения для коррекции и развития мелкой мото- рики рук (табл. 77).

*Таблица 73*

Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1 | Прыжки через предметы, расположенные на одинаковом и разном расстоянии | Дифференцировка расстояния и усилий, глазомер, чувство ритма |
| 2 | Многоскоки (различные) | Согласование движения рук и ног, чувство ритма, координация движений |
| 3 | Прыжки на одной ноге (левой, правой) | Динамическое равновесие, согласованность движений рук и ног |
| 4 | Прыжки на автомобильной покрышке | Преодоление чувства страха, дифференциация динамических и пространственных параметров, чувство ритма |
| 5 | Прыжок в длину с места на максимальный результат и на заданное расстояние | Координация движений, дифференцирование пространственных и динамических усилий |
| 6 | То же с подкидного моста | Преодоление чувства страха, дифференцирование пространственных и временных параметров |
| 7 | Прыжок в длину с разбега  на максимальный результат и на заданное расстояние | Координация движений, согласование движения рук и ног, усвоение темпа и ритма |
| 8 | Прыжок вверх с места с доставанием подвешенного предмета | Дифференцирование мышечных усилий, пространства, глазомер |
| 9 | То же с подкидного моста | Преодоление чувства страха, дифференцирование пространства и усилий |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега | Согласование движения рук и ног, дифференцирование мышечных усилий, координация движений |
| 11 | То же с подкидного моста | Преодоление страха, пространственная ориентация, координация движения |
| 12 | Спрыгивание со скамейки, куба (10–30 см) с приземлением в указанное место (при соблюдении техники безопасности) | Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров движения |
| 13 | Впрыгивание на гимнастические маты (высота 15–45 см) | Согласование движения рук и ног, дифференцирование мышечных усилий и пространственных параметров |
| 14 | Прыжки с короткой и длинной скакалкой (различные) | Динамическое равновесие, согласование движения рук и ног, чувство ритма |
| 15 | Бег по разметке (10 м) | Усвоение темпа и ритма, динамическое равновесие, дифференциация пространственных и динамических параметров |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16 | Бег через кирпичики (высота 5–15 см) | Преодоление чувства страха, дифференцирование расстояния, ритма |
| 17 | Бег с изменением направления по сигналу | Концентрация внимания, развитие слухового восприятия, дифференцирование пространственных параметров |
| 18 | Бег по кругу (вправо-влево) с изменением диаметра круга | Дифференцировка мышечных усилий, динамическое равновесие, согласование движения рук и ног |
| 19 | Бег из различных исходных положений (присед, сед, сед спиной к направлению движения, лежа) | Координация движения, концентрация внимания, развитие слухового восприятия |
| 20 | Бег по сигналу, догоняя партнера | Концентрация внимания, развитие слуха, пространственное дифференцирование |
| 21 | Челночный бег 3x5 м | Ориентировка в пространстве, концентрация внимания |
| 22 | Метание мешочка (200 г) на дальность правой и левой рукой) | Дифференцировка пространственных  и мышечных усилий, координация движения |
| 23 | Метание мешочка в горизонтальную  и вертикальную цель сверху, снизу, сбоку | Дифференцировка динамических параметров, мышечных усилий, координация движений, Дифференцировка пространственных параметров |
| 24 | Метание различных по весу и диаметру снарядов на дальность и в цель | Дифференцировка динамических усилий, координация движения |
| 25 | Толкание от груди | Дифференцировка мышечных усилий, координация движения, согласование движений рук и ног |
| 26 | Бросок мяча из-за головы |
| 27 | Бросок мяча снизу |
| 28 | Бросок мяча из-за головы в и. п. сидя, ноги врозь |
| 29 | Бросок мяча от груди в и.п. сидя ноги врозь |
| 30 | Бросок мяча ногами вперед |
| 31 | То же в и. п. сидя, упор руками сзади |
| 32 | Бросок мяча из-за головы в и. п. лежа на груди, локти на весу |
| 33 | Толкание мяча правой (левой) рукой |

*Таблица 74*

Упражнения для коррекции ходьбы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | **«Рельсы».**  Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга | Дифференцировка расстояния, глазомер |
| 2. | **«Не сбей».**  Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п. | Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния |
| 3. | **«Узкий мостик».**  А. Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок  к пятке впереди стоящей ноги. Б. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии | Развитие равновесия, точности движения |
| 4. | **«Длинные ноги».**  По команде: «Длинные ноги идут по дороге» – ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» – ходьба в полуприседе | Быстрота переключения, дифференцировка понятий  «длинный, короткий» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | **«Встали в круг».**  Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки | Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий «большой – маленький»,  «вправо – влево» |
| 6. | **«Гусеница».**  Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего | Координация и согласованность действий |
| 7. | **«Коромысло».**  Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку. | Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом |
| 8 | **«Ходим в шляпе».**  Ходьба с мешочком песка на голове. | Коррекция осанки |
| 9 | **«Кошка».**  Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти» | Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение |
| 10. | **«Ловкие руки».**  Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями: а) на каждый шаг руки вперед,  в стороны, вверх; б) круговые движения кистями;  в) круговые движения в плечевых суставах; г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую – за спиной | Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти |
| 11. | **«Каракатица».**  Ходьба спиной вперед | Координация движений, ориентировка в пространстве |
| 12. | **«Светло – темно»**  Ходьба с закрытыми и открытыми глазами:  а) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух);  б) открывать глаза по команде «светло», закрывать – по команде  «темно»;  в) ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток) | Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий  «светло – темно»; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху |
| 13. | **«Мишка».**  А. Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок.  Б. Ходьба по массажной дорожке, босиком. В. Ходьба босиком по траве, песку, гравию | Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки |
| 14. | **«Хоп».**  Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «хоп» – остановка, по сигналу «хоп-хоп» – поворот кругом | Развитие внимания, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы |
| 15. | **«Волны».**  Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке –  медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости – быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой – переход на бег | Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений плавность, выразительность движений, воображение |
| 16. | **«Та-та-та».**  Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующим проговариванием звуков «та-та-та». | Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, выразительность движений,  воображение. Усвоение заданного ритма движений |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 17 | **По канату.**  А. Ходьба вдоль по канату, руки в стороны.  Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны | Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки |

*Таблица 75*

Физические упражнения для коррекции бега

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу | Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости |
| 2. | Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного) | Стимуляция дыхательной и сердечно- сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног |
| 3. | «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа | Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания |
| 4. | Бег по прямой по коридору 30–35 см, (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.) | Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной  и сердечно-сосудистой систем |
| 5. | Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки | Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем |
| 6. | Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик) | Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества |
| 7. | Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками) | Дифференцировка усилий и длины шага |
| 8. | Бег медленный в чередовании с ходьбой  (5–10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе  с инструктором | Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы |
| 9. | «Челночный бег».  Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей) | Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 10. | Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, друга назад, руки  в стороны). Держать 5 сек. | Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 11. | Бег за обручем | Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий |
| 12. | Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли) | Координация движений, приспособление  к изменившимся условиям, согласованность действий |
| 13. | По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта | Быстрота реакции, ловкость, ориентировка  в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата |

*Таблица 76*

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой | Координация движений, соразмерность усилий |
| 2. | Лазанье по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки | Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения |
| 3. | Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др. | Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела |
| 4. | Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10° | Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия |
| 5. | Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше  (вниз не смотреть) | Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка  в пространстве, согласованность  и последовательность движений рук и ног |
| 6. | **«Корабль».**  Лазанье по гимнастической стенке вверх  и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами | Преодоление боязни высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображение |
| 7. | **«Ура».**  Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами  на соседнюю стенку  и спуститься вниз тем же способом | Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия |
| 8. | **«Черепаха».**  Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках | Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса |
| 9. | Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов) | Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве |
| 10. | **«Верблюд».**  Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо) | Равновесие, согласованность движений |
| 11. | **«На мачту».**  Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице | Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства профилактика плоскостопия |

*Таблица 77*

Физические упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Коррекционная направленность |
| 1. | С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.):  а) перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую; б) подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя: в) подбрасывание мяча перед собой правой (левой) рукой и ловля двумя руками; г) подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета | Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения.  Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | А. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Б) То же, но ловля правой (левой) рукой | Дифференцировка усилий, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентирование. |
| 3. | А. Круговые движения кистями вправо  и влево с теннисными мячами в обеих руках. Б. Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой рукой.  В. Одновременное подбрасывание 2 мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол | Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых  и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой) |
| 4. | А. Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя руками (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);  б) удары разными мячами о стену; в) подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую;  г) подбрасывание правой и ловля правой рукой; д) подбрасывание левой и ловля левой рукой; е) броски мяча в цель с близкого расстояния | Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания. |
| 5. | Метание в горизонтальную цель (обруч)  с дистанций 4–6 м. Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу | Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества |
| 6. | То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз. | Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества |

Совершенствование физических качеств у взрослых можно производить в игровой форме (табл. 78).

*Таблица 78*

Совершенствование физических качеств в игровой форме

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Игры | Направленность |
| 1. | **«Космонавты».**  В центре зала мелом обозначают круг диаметром 2–2,5 м, вокруг которого на расстоянии 2 м кладут обручи (цветные). Большой круг – это земля, а обручи  – ракеты. В каждой команде только по два места. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракетах. Игроки встают по внешней стороне круга друг за другом. По команде инструктора они идут и выполняют движения, формирующие осанку, одновременно проговаривая речитатив: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планете; на какую захотим – на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» –с последним словом игроки разбегаются в разные стороны и занимают попарно любую ракету. Встав в обруч лицом к земле, они поднимают его вверх, отводя лопатки, и по команде  «Взлет!» приставными шагами движутся по кругу, затем по команде «Посадка» все останавливаются. Пока космонавты совершают полет, опоздавшие стоят  в центре большого круга и машут руками. Игра повторяется несколько раз. В конце игры отмечаются те игроки, кто совершил больше полетов | Развитие физических качеств |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | **«Пожарные на учениях».**  Две команды. Игроки стоят в колоннах перед наклонной (закрепленной) скамейкой, придвинутой к шведской стенке. Наклон скамейки 15–20°. Передвижение по скамейке (гимнастической) в упоре на коленях с захватом края скамейки руками. Наверху на каждом пролете шведской стенки подвешен колокольчик. По сигналу стоящие первыми ползут по скамейке, затем поднимаются по рейкам стенки вверх и звонят в колокольчик. Спускаются вниз и идут в конец своей колонны. В каждой паре отмечают того, кто позвонил первым и не допустил ошибок в ползании и лазании. Необходимо обеспечить страховку – маты | Развитие физических качеств |

### СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения программы занимающимися является индивидуальная положитель- ная динамика развития физических качеств. Оценка развития физических качеств у занимаю- щихся включает входной, текущий и итоговый контроль. Входной контроль включает измерение исходных показателей (тесты) развития физических качеств (табл. 79). Количество измеряемых показателей каждого физического качества (табл. 79) определяется инструктором по спорту (АФК) в зависимости от возраста, пола, степени тяжести заболевания. Текущий контроль производится через каждые 3 месяца занятий по Программе. Измеряются те же показатели, которые были опре- делены на входном контроле (исходный показатель). Затем для определения прироста (динамика) в развитии физических качествах требуется выполнить расчетное действие по формуле: % = (В / А)

× 100 – 100, где B – значение текущего показателя, А – значение исходного показателя. Например, занимающийся при прохождении входного контроля (исходный показатель) показал результат по показателю «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» 5 раз, через 3 месяца результат (текущий показатель) изменился и составил 8 раз, значит: (8 / 5) × 100 – 100=60 %. Таким образом, показан положительный прирост результата (прирост 60%). Возможен отрицательный прирост: допустим, если на входном контроле по тому же показателю занимающийся показал 5 раз (исходный по- казатель), а через 3 месяца результат составил 4 раза (текущий показатель), тогда: (4 / 5) × 100 – 100 = –20 %, т. е. отрицательный прирост. И третий случай, когда изменений нет, т.е. если резуль- таты одинаковы, то расчетов не требуется.

В то же время если приросты определяются по показателям, где регистрируется время, тог- да будет действовать зеркальное правило, относительно случая, описанного по показателю «Сги- бание и разгибание рук в упоре лежа». Так, например, если занимающийся по показателю «Бег на 30 метров» показал результат 7,1 сек., а через 3 месяца – 6,9 сек., тогда: (6,9 / 7,1) × 100 – 100 =

–2,8%. На первый взгляд отрицательный прирост, однако, поскольку уменьшение времени преодо- ления заданного отрезка говорит об улучшении скоростных возможностей занимающегося, то и динамику нужно считать положительной. Если же время выполнения задания «Бег на 30 метров» через 3 месяца (текущий показатель) по отношению к входному контролю (исходный показатель) увеличивается, например, исходный показатель 6,9 сек., а через 3 месяца 7,1 сек., тогда: (7,1 / 6,9)

× 100 – 100 = 2,8%, динамика показателя будет отрицательна.

Текущий контроль производится через 3, 6, 9 месяцев занятий по Программе, результаты текущего контроля сопоставляются с результатами входного контроля. Итоговый контроль произ- водится через 12 месяцев занятий, т. е. по завершении всего периода занятий по Программе. Про- изводится сопоставление результатов входного контроля и итогового, также рекомендуется учи- тывать динамику результатов текущего контроля (приросты). Учет динамики текущего контроля позволяет минимизировать риски, связанные с возможными искажениями итоговых результатов, например, из-за болезни занимающегося, пропусков занятий по другим причинам.

Для входного, текущего и итогового контроля применяются тесты (показатели развития фи- зических качеств) из разделов гимнастики и легкой атлетики, которые можно выполнить в поме-

щении (зал АФК, площадка). Выбранные тесты должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному тесту для определения одного физического качества. Данные тесты включают:

*Таблица 79*

Показатели развития физических качеств для лиц с нарушением интеллекта

(основываясь на Методических рекомендациях Министерства спорта России от 09.08.2016)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование физического качества | Содержание физического упражнения | Возрастная группа занимающихся, лет | |
| с 4 до 18 | 18 и старше |
| Гибкость (амплитуда движения) | Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами | + | + |
| Выносливость | Смешанное передвижение 1 км (мин., сек.)\* | + | + |
| Скандинавская ходьба 4 км (м), 3 км (ж) (мин., сек.) | – | + |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | + | + |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | + | + |
| Координационные способности (ловкость) | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий, % от максимума  (5 раз))\*\* | + | + |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| Подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | + | + |
| Метание мяча весом 150 г (м) | + | + |
| Скоростные возможности (с 9 лет) | Бег на 30 м (с) | + | – |
| Бег на 60 м (с) | + | + |
| Бег на 100 м (с) | – | + |

*Примечание: \* – смешанное передвижение (сочетание бега и ходьбы); \*\* – метание тен- нисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.*

В случае успешности освоения программы и положительной динамики развития физичес- ких качеств занимающимся может быть предложено пройти сдачу нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по виду спорта. Прием нормативов осуществляется тренером по виду спорта (Приложение 4).

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ**

**Общие рекомендации.**

Занятия АФК должны проводиться в спокойной, психологически комфортной, положитель- но настроенной атмосфере.

В связи с церебральным характером большинства нарушений рекомендуется избегать рез- ких и громких звуков, параллельных шумов, яркого света, мерцающего, мигающего, быстро меня- ющегося по интенсивности и цвету света, других зрительно-слуховых раздражителей, способных вызвать нежелательную неврологическую реакцию.

Последняя попытка каждого упражнения или задания должна завершаться успехом либо акцентом на успешно выполненных элементах.

При использовании приема «рука в руке» следует избегать насильственных действий, осо- бенно в работе с детьми и взрослыми со спастическими формами ДЦП, интеллектуальными нару- шениями, расстройствами аутистического спектра.

### Особенности организации занятий АФК для инвалидов с нарушением зрения.

Каждое обращение к человеку с нарушением зрения (НЗ) начинается с легкого прикоснове- ния к плечу и обозначения обращающегося.

Занятия с человеком с НЗ, особенно в первое время, рекомендуется проводить в одной и той же обстановке и организации пространства, чтобы избежать лишнего волнения и тревоги.

В начале первых занятий рекомендуется предоставить человеку с НЗ обследовать про- странство и наполнение помещения: от входа (дверного проема) слева направо по периметру, затем к центру. Одновременно рекомендуется кратко и точно описать пространство: форму, примерную площадь, виды и расположение мебели и оборудования, примерное расстояние до них, примерную площадь свободного и безопасного пространства вокруг человека с НЗ.

Во время занятий с человеком с НЗ необходимо избегать посторонних звуков и шумов, ос- ложняющих слуховую ориентировку.

Во время занятий с человеком с НЗ необходимо избегать чрезмерной, навязчивой помощи, гиперопеки. Рекомендуемые виды помощи – направляющая и ориентирующая.

### Особенности организации занятий АФК для инвалидов с нарушением слуха.

Обращаться к человеку с нарушением слуха (НС) следует, находясь в поле его зрения. Для привлечения внимания допускается легкое прикосновение к плечу.

В начале взаимодействия с человеком с НС рекомендуется выяснить привычные для него темп речи (при остаточном слухе) и скорость жестовой речи.

При освоении и выполнении физических действий основными ориентирами для человека с НС являются ритм, счет, вибрации пола. В связи с этим во время занятий рекомендуется избегать лишних зрительных и кинестетических раздражителей, осложняющих специфическую ориенти- ровку человека с НС.

Дефицит звуковой информации может вызывать у человека с НС ситуативную тревож- ность, особенно на этапе адаптации в новом пространстве. Поэтому человек с НС может пери- одически оглядываться по сторонам. Не следует воспринимать это как отвлечение от занятия.

Во время занятий с человеком с НС необходимо избегать чрезмерной, навязчивой помощи, гиперопеки. Рекомендуемые виды помощи – направляющая и ориентирующая.

### Особенности организации занятий АФК для инвалидов с поражением опорно-двига- тельного аппарата.

Занятия с человеком с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) церебральной природы следует выстраивать в спокойной психологической атмосфере во избежание повышения мышечного тонуса и спастики.

Лица с приобретенными ПОДА могут проявлять негативизм, грубость, резкость в общении, связанные с непринятием инвалидности, остаточными болями, страхом боли и причинением себе еще большего вреда. Занятия с такими людьми следует проводить в положительном ключе, акцен- тируя внимание на минимальных успехах.

У лиц с ПОДА часто нарушена кинестетическая чувствительность, в связи с чем требуется применение дополнительных средств пространственно-моторной ориентировки: метки на полу, направляющие линии или нити, визуальные образы.

При работе с лицами со спастическими формами ДЦП на начальных этапах рекомендует- ся избегать прямых указаний расслабиться, так как попытки произвольного расслабления могут привести к еще большему напряжению. Более эффективно добиваться расслабления в контексте соответствующих упражнений с применением визуальных образов (море, река, волна, пух и т. п.). У лиц с врожденными поражениями ОДА церебральной природы могут отсутствовать ки- нестетические образы элементарных движений, в связи с чем они не смогут выполнить действие по словесной инструкции и внешнему зрительному образцу. Для понимания и освоения таких дви-

жений и действий требуется их неоднократное выполнение с помощь рук инструктора по АФК.

### Особенности организации занятий АФК для инвалидов с интеллектуальными нару- шениями.

Психофизическое развитие и деятельность человека с интеллектуальными нарушениями (ИН) отягощено во всех сферах со стороны восприятия информации (обращенной речи), пони- мания и принятия задачи, построения ответного действия; требуется многократное повторение инструкции, выполнение движения «рука в руке», использование внешних визуальных средств. В грубых интеллектуальных нарушениях уровень психического развития может соответствовать раннему (0,5 до 2 лет) или дошкольному (3–6 лет) возрасту.

При общении и постановке задачи необходимо удержание зрительного контакта, неод- нократное повторение инструкции, одновременная демонстрация упражнения, либо в исполнении инструктора по АФК, либо самим человеком с ИН с помощью приема «рука в руке».

Отдельное внимание при работе с лицами с ИН следует уделять положительной, эмоцио- нально комфортной атмосфере на занятии. Из-за нарушения эмоционально-волевой сферы лица с ИН могут проявлять аффективные реакции на дискомфорт, опасность, принуждение, резкие звуки и движения. Также возможны тревожность и боязнь больших пространств, эха, посторонних лю- дей и больших групп (более 5 человек).

У лиц с ИН затруднены произвольная координация движения, понимание визуально-дви- гательного образца, присвоение двигательного опыта и перенос на похожие задачи (движения). В связи с этим требуются дополнительные средства освоения движений – простые образы (живот- ных, предметов и т. п.), визуальная разметка, тактильные ориентиры.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Таблица 80*

Перечень реабилитационного оборудования и инвентаря, применяемого персоналом учреждения для работы с детьми

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество |
| 1 | Напольное покрытие для спортивного зала | 1 |
| 2 | Зеркальная стенка | 1 |
| 3 | Гимнастическая стенка (шведская) | 6 |
| 4 | Гимнастическая скамья | 2 |
| 5 | Устройство для обучения ходьбе «параллельные брусья» | 1 |
| 6 | Степ- платформа | 7 |
| 7 | Степ-платформа и 2 подставки | 3 |
| 8 | Скакалка утяжеленная | 16 |
| 9 | Утяжелители | 8 пар |
| 10 | Фитболы разных диаметров | 11 |
| 11 | Гимнастическая палка 1,4 кг | 4 |
| 12 | Гимнастическая палка 2,7 кг | 4 |
| 14 | Гимнастическая палка 4,1 кг | 4 |
| 15 | Гимнастическая палка 5,4 кг | 1 |
| 16 | Изотоническое кольцо | 5 |
| 17 | Подушка для шеи | 4 |
| 18 | Баланс-степ | 34 |
| 19 | Слембол | 20 |
| 20 | Медицинский мяч 2 кг | 4 |
| 21 | Медицинский мяч 3 кг | 4 |
| 22 | Скамья для гиперэкстензии | 1 |
| 23 | Скамья для пресса | 1 |
| 24 | Велотренажер | 2 |
| 25 | Тредмил (беговая дорожка) | 1 |
| 26 | Тренажер Kinesis One | 1 |
| 27 | Горка для ходьбы реабилитационная | 1 |
| 28 | Имитатор ходьбы «Имитрон» | 1 |
| 29 | Инверсионный стол | 1 |
| 30 | Тренажер Баланс-Мастер с БОС | 1 |
| 31 | Тренажер ходьбы (ходунки) | 2 |
| 32 | Канатный тренажер | 1 |
| 33 | Тренажер грузоблочный «Сведение бедра» | 1 |
| 34 | Тренажер грузоблочный «Отведение бедра» | 1 |
| 35 | Тренажер грузоблочный «Сгибание ног лежа» | 1 |
| 36 | Тренажер грузоблочный «Разгибание ног сидя» | 1 |
| 37 | Тренажер грузоблочный многофункциональный «Кроссовер» | 1 |
| 38 | Многофункциональный тренажер «Машина Смитта» | 1 |
| 39 | Грузоблочный модульный многофункциональный комплекс | 1 |
| 40 | Рама для приседаний | 1 |
| 41 | Тренажер для пресса | 1 |
| 42 | Тренажер для гребли | 1 |
| 43 | Кардиотренажер «Кроссовер» | 1 |
| 44 | Кинезис одномодульный | 1 |
| 45 | Тренажер, нагружаемый дисками, «Жим ногами» | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 46 | Тренажер, нагружаемый дисками, «Отведение ноги наза»»  (положение в наклоне с упором) | 1 |
| 47 | Тренажер, нагружаемый дисками, «Тяга на себя» с упором в грудь | 1 |
| 48 | Скамьи серии Пьюр. Скамья гиперэкстензия | 1 |
| 49 | Скамьи серии Пьюр. Скамья Скотта (Лидер) | 1 |
| 50 | Скамьи серии Пьюр. Скамья, регулируемая с отрицательным наклоном+пресс | 1 |
| 51 | Скамьи серии Пьюр. Олимпийская наклонная скамья | 1 |
| 52 | Гравитрон тренажер | 1 |
| 53 | Олимпийская скамья со стойками для жима штанги | 1 |
| 54 | Шведская стенка | 1 |
| 55 | Доска горизонтальная навесная на шведскую стенку | 1 |
| 56 | Беговая дорожка медицинская ExcileMed | 1 |
| 57 | Беговая дорожка медицинская ExcileMed | 1 |
| 58 | Велоэргометр для верхнего пояса | 1 |
| 59 | Горизонтальный велотренажер | 1 |
| 60 | Элиптический кардиотренажер | 1 |
| 61 | Кардиотренажер Vario | 1 |
| 62 | Кардиотренажер | 1 |
| 63 | Кардиотренажер Степпер | 1 |

# ТРЕБОВАНИЯ К ОБРАЗОВАНИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Уровень квалификации лиц, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу, должен соответствовать требованиям, определенным приказами Министерства труда Российской Федерации в новой редакции, и соответствовать утвержденным профессиональным стандартам. На этапе начальной подготовки требуется наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специ- альности.

В соответствии с требованиями профессионального стандарта (приказ Минтруда РФ от 02.04.2019 № 197н) должности «инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адап- тивному спорту» соответствуют следующие квалификационные характеристики:

*Таблица 81*

Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обобщенные трудовые функции | | | Трудовые функции | | |
| код | наименование | уровень квалификации | наименование | код | уровень (подуровень) квалификации |
| B | Организационно- методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической  культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | 6 | Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | B/01.6 | 6 |
| Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | B/02.6 | 6 |
| Проведение мониторинга  и анализа спортивной подготовки инвалидов, лиц  с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | B/03.6 | 6 |
| Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц  с ограниченными возможностями здоровья | B/04.6 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C | Организация групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (субъекта Российской Федерации) по  виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта (далее – спортивной сборной команды) | 6 | Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре  и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | C/01.6 | 6 |
| Сопровождение спортсменов спортивной сборной команды во время специального тренировочного и соревновательного процессов | C/02.6 | 6 |
| Предупреждение травматизма и использования допинга среди  спортсменов спортивной сборной команды | C/03.6 | 6 |

# ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В соответствии с принципами Конвенции Организации объединенных наций (ООН) о пра- вах инвалидов, вступившей в силу в Российской Федерации 25 октября 2012 года, был разрабо- тан свод правил. Главное среди этих принципов – полное и эффективное вовлечение инвалидов в общество, равенство возможностей и доступность. Применение принципов Конвенции ООН в процессе проектирования и строительства содействует формированию среды жизнедеятельности с беспрепятственным доступом инвалидов и других маломобильных групп населения к зданиям и сооружениям, а также безопасность их эксплуатации без необходимости последующего переуст- ройства и приспособления. Данный свод правил разработан с учетом требований Международного олимпийского комитета, Международного паралимпийского комитета и международного опыта в системе других документов в области стандартизации, устанавливающих требования по доступ- ности зданий, сооружений и объектов инфраструктуры для маломобильных групп населения.

Под мерами безопасности занимающихся в учреждениях по адаптивной физической куль- туре и спорту подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характе- ра, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе физкультурно-оздоровительного процесса.

За безопасность занимающихся во время физкультурно-оздоровительных мероприятий не- сет ответственность инструктор по спорту или адаптивной физической культуре (далее инструк- тор). С целью проведения своевременного и качественного инструктажа разработан предлагаемый сборник инструкций по мерам безопасности как на тренировочных занятиях, так и в период прове- дения соревнований, сборов, а также в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Инструктажи по мерам безопасности проводятся:

* перед началом занятий (для занимающихся впервые), затем один раз в 6 месяцев;
* перед каждым выездом на соревнования и тренировочные мероприятия.

Ответственным за проведение инструктажа вносится запись в журнале инструктажей по мерам безопасности для занимающихся, с обязательным указанием даты инструктажа, номера инструкции, подписи инструктируемого.

### Инструкция по мерам безопасности при возникновении пожара

1. *Общие требования:*
   1. При проведении занятий занимающиеся должны знать и соблюдать требования пожар- ной безопасности, установленные «Правилами противопожарного режима в Российской Федера- ции» и настоящей Инструкцией, разработанной на их основании.
   2. Занимающиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем Учреждения.
   3. При возникновении возгорания или при запахе дыма занимающийся должен немедлен- но сообщить об этом инструктору или работнику Учреждения.
   4. Занимающиеся обязаны сообщить инструктору или работнику Учреждения о любых пожароопасных ситуациях.
   5. Занимающиеся обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

*Запрещается:*

* приносить и пользоваться в Учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами;
* включать источники электропитания без разрешения инструктора;
* зажигать факелы и разводить костры на территории учреждения;
* применять фейерверки, петарды, другие горючие составы;
* гасить загоревшиеся электроприборы водой;
* прикасаться к провисшим или лежащим на земле проводам;
  + курить на территории Учреждения.

1. *Действия занимающихся и их сопровождающих в случае возникновения пожара:*
   1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немед- ленно сообщить инструктору или иному работнику Учреждения.
   2. При возникновении возгорания занимающиеся должны находиться возле инструктора и строго выполнять их распоряжения.
   3. Не поддаваться панике; внимательно слушать оповещение по Учреждению и действо- вать согласно указаниям сотрудников.

2.3.3. Занимающимся с нарушением слуха необходимо заранее ознакомиться и в случае не- обходимости ориентироваться на сигналы эвакуационного освещения.

* 1. По команде инструктора или работника Учреждения эвакуироваться из здания в соот- ветствии с определенным порядком.
  2. При выходе из здания находиться в месте, указанном инструктором.
  3. Занимающимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.
  4. Обо всех причиненных травмах во время пожара (раны, порезы, ушибы, ожоги и т. д.) занимающиеся обязаны немедленно сообщить инструктору или работнику Учреждения.

### Инструкция по мерам безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных заня- тий в зале адаптивной физической культуры

1. *Общие требования безопасности:*
   1. Занятия в зале адаптивной физической культуры (АФК) проводятся только в спортив- ной одежде и чистой спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).
   2. К занятиям в зале АФК допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не име- ющие противопоказаний по состоянию здоровья.
   3. При первом посещении зала АФК необходимо обязательно пройти первичный инструк- таж по мерам безопасности, познакомиться с оборудованием и инвентарем. Инструктаж проводит- ся инструктором.
   4. Использовать только исправное оборудование и инвентарь.
   5. Эксплуатация тренажеров осуществляется в соответствии с их предназначением и инс- трукцией по применению. Неправильное использование тренажёров или чрезмерные нагрузки мо- гут причинить вред здоровью, а также привести к неисправности оборудования.
   6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немед- ленно сообщить инструктору, которые сообщат об этом администрации Учреждения. При неис- правности спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструк- тору.
   7. При проведении занятий в зале АФК должна быть медицинская аптечка с набором необ- ходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
   8. Запрещается приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При на- ступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
   9. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам бе- зопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплано- вый инструктаж.
2. *Требования безопасности перед началом занятий:*
   1. Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь (кроссовки).
   2. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале (часы, цепочку, серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
   3. Пройти инструктаж у инструктора по соблюдению техники безопасности при занятиях

в зале АФК.

* 1. Для разогрева мускулатуры, а также с целью повышения эффективности физкультурно- оздоровительного занятия и предупреждения травм провести разминку.
  2. Перед использованием тренажера убедиться в его работоспособности и отсутствии по- ломок (повреждений).

1. *Требования безопасности во время занятий:*
   1. При занятии на кардиотренажерах (беговой дорожке, эллиптическом тренажере) при- стегиваться ремнем аварийной остановки тренажера (если кардиотренажер им оборудован). Запре- щается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (скорость бега или сопро- тивления), а также резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
   2. В начале физкультурно-оздоровительного занятия на беговой дорожке необходимо ста- новиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начи- нать ходьбу после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
   3. Запрещается самостоятельно включать в сеть и выключать тренажеры, подключенные к электросети, менять громкость аудиосистемы и подбор музыкального сопровождения. При каком- либо затруднении обратиться за помощью к инструктору.
   4. Запрещается употреблять воду во время выполнения занятий и в процессе выполнения физических упражнений. 3.5. При работе с тяжелыми весами (на силовом тренажере или занятие с гантелями) необходимо пользоваться помощью страхующего партнера или инструктора.
   5. Во избежание травм все физические упражнения с отягощениями должны выполняться плавно, без рывков, контролируя технику выполнения упражнений.
   6. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5–2 метров от стекла и зеркал.
   7. Необходимо следить за тем, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, поло- тенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
   8. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
   9. Запрещается отвлекать внимание занимающихся во время выполнения физического упражнения. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
   10. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения механических неисправностей и повреждения тренажера необходимо сообщить инструктору.
   11. К спортивному оборудованию (гантели, инвентарь и т. п.) небрежно относиться и бро- сать его запрещается. После выполнения физических упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование в специально отведенные места.
   12. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети. Их ставят только в специально отведенные для этих целей места.
   13. Запрещается посещать зал с жевательной резинкой и пищей.
   14. Занимающиеся с полной или частичной потерей зрения должны выполнять все физи- ческие упражнения исключительно в присутствии и под контролем инструктора.
   15. Занимающиеся с нарушением слуха во время занятий в зале АФК должны находиться в визуальном контакте с инструктором.
   16. Занимающиеся с поражением опорно-двигательного аппарата находятся в зале АФК только в сопровождении инструктора и выполняют физические упражнения только после принятия устойчивого положения или выполнения надежной фиксации необходимой части тела.
2. *Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

* при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инс- труктору;
* сообщить о травме медицинскому работнику и администрации Учреждения;
* при необходимости вызвать скорую помощь по тел. 112;
* при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, следовать ука-

заниям инструктора, незамедлительно эвакуироваться через ближайший эвакуационный выход из здания, при необходимости оказать помощь в эвакуации другим посетителям зала.

1. *Требования по безопасности по окончании занятий.*

Занимающийся обязан:

* + провести заминку после тренировки;
  + убрать используемое спортивное оборудование и инвентарь (гантели, коврики, фитболы и т. п.) в специально отведенные места;
  + снять спортивную одежду и спортивную обувь;
  + принять душ или тщательно продезинфицировать лицо с мылом.

### Инструкция по мерам безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

1. *Общие требования безопасности:*
   1. Занятия в тренажерном зале проводятся только в спортивной одежде и чистой спортив- ной обуви. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).
   2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
   3. При первом посещении тренажерного зала необходимо обязательно пройти первичный инструктаж по мерам безопасности, познакомиться с оборудованием и инвентарем (проводится инструктором).
   4. Использовать только исправное оборудование и инвентарь.
   5. Эксплуатация тренажеров осуществляется в соответствии с их предназначением и инс- трукцией по применению. Неправильное использование тренажёров или чрезмерные нагрузки мо- гут причинить вред здоровью, а также привести к неисправности оборудования.
   6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немед- ленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации Учреждения. При неис- правности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
   7. При проведении занятий в тренажерном зале должна быть медицинская аптечка с набо- ром необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
   8. Запрещается приступать к занятиям в зале при общем недомогании или травме. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
   9. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам бе- зопасности, привлекаются к ответственности. Все занимающиеся обязаны пройти повторный вне- плановый инструктаж по технике безопасности.
2. *Требования безопасности перед началом занятий:*
   1. Необходимо надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
   2. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале (часы, цепочки, серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
   3. Пройти инструктаж у инструктора по соблюдению техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.
   4. Провести разминку для разогрева мышц с целью предупреждения травм и повышения эффективности тренировки.
   5. Перед использованием тренажера убедиться в его работоспособности и отсутствии по- ломок (повреждений).
3. *Требования безопасности во время занятий:*
   1. При занятии на кардиотренажерах (беговой дорожке, эллиптическом тренажере) при- стегиваться ремнем аварийной остановки тренажера (если тренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (скорость бега или сопротивления), а также резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
   2. В начале занятия на беговой дорожке необходимо становиться на подставку по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать ходьбу после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
   3. Запрещается самостоятельно включать в сеть и выключать тренажеры, подключенные к электросети, регулировать систему кондиционирования воздуха, громкость аудиосистемы и теле- визоров, менять подбор музыкального сопровождения и видеороликов. При возникшей необходи- мости обратиться за помощью к инструктору.
   4. Запрещается употреблять воду во время выполнения упражнения (например, во время ходьбы, бега).
   5. При выполнении физических упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. При работе с тяжелыми весами (жим лежа, жим лежа под углом 45°, жим ногами, при- седания со штангой) необходимо пользоваться помощью страхующего партнера или инструктора.
   6. Выполнение физических упражнений с отягощениями или весами, близкими к макси- мальным для конкретного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером, инструктором.
   7. При выполнении силовых упражнений (становая тяга, приседания со штангой) с макси- мальным весом рекомендуется использовать атлетический пояс.
   8. Во избежание травм все физические упражнения с отягощениями должны выполняться плавно, без рывков, контролируя правильную технику выполнения.
   9. Не рекомендуется брать диски, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
   10. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5–2 метров от стекла и зеркал.
   11. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
   12. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным ис- пользованием грузов.
   13. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимать диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой), при этом не допускать перевес штанги на одну сторону и ее падение.
   14. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
   15. Запрещается отвлекать внимание занимающихся во время выполнения упражнения. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
   16. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо об этом сообщить инструктору.
   17. Запрещается бросать спортивное оборудование (диски, гантели, штанги, инвентарь и т. д.). После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование в специально отведенные места.
   18. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети (только в специально отведенные для этих целей места).
   19. Запрещается посещать зал с жевательной резинкой и пищей.
   20. Занимающиеся с полной или частичной потерей зрения должны выполнять все упраж- нения исключительно в присутствии и под контролем инструктора.
   21. Занимающиеся с нарушением слуха во время занятий в тренажерном зале должны находиться в постоянном визуальном контакте с инструктором.
   22. Занимающиеся с поражением опорно-двигательного аппарата находятся в тренажер- ном зале только в сопровождении инструктора или инструктора зала и выполняют физические упражнения только после принятия устойчивого положения или выполнения надежной фиксации необходимой части тела.
4. *Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

– при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инс- труктору;

* + сообщить о травме медицинскому работнику и администрации Учреждения;
  + при необходимости вызвать скорую помощь по тел. 112;
  + при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, следовать ука- заниям инструктора, незамедлительно эвакуироваться через ближайший эвакуационный выход из здания, при необходимости оказать помощь в эвакуации другим посетителям зала.

1. *Требования по безопасности по окончании занятий.*

Занимающийся обязан:

* + провести заминку после тренировки;
  + убрать используемое спортивное оборудование и инвентарь (диски, гантели, штанги, ков- рики, фитболы и т. д.) в специально отведенные места;
  + снять спортивную одежду и спортивную обувь;
  + принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

### Инструкция по мерам безопасности при угрозе террористического акта

1. *Общие требования безопасности.*

При обнаружении взрывоопасного предмета:

* + не разрешается подходить близко и позволять другим людям прикасаться к предмету;
  + не разрешается использовать мобильные средства связи и другие гаджеты вблизи данного предмета;
  + немедленно сообщите о предмете в полицию;
  + не трогайте, не вскрывайте и не перемещайте предмет;
  + запомните все подробности, связанные с моментом обнаружения предмета;
  + дождитесь прибытия оперативных служб.

Взрывное устройство, установленное в местах скопления людей, в общественном транс- порте или жилом доме, может быть замаскировано под сумку, портфель, сверток и т. д.

Признаками взрывного устройства могут быть:

* + натянутая проволока, шнур и т. д.;
  + провода или изоляционная лента неизвестного назначения;
  + бесхозный предмет, обнаруженный в машине, в подъезде, у дверей квартиры, в обще- ственном транспорте, в местах скопления людей.

1. *Действия при получении сообщения об угрозе террористического акта по телефону.*

Правоохранительным органам значительно помогут для предотвращения совершения пре- ступлений и розыска преступников следующие действия:

* + постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;
  + по ходу разговора отметьте пол, возраст и особенности речи звонившего: голос (громкий, тихий, высокий, низкий); темп речи (быстрая, медленная); произношение (отчетливое, искажен- ное, с заиканием, с акцентом или диалектом); манера речи (развязанная, с нецензурными выраже- ниями и т. д.);
  + обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин, или железнодорожного транспорта, звук телерадиоаппаратуры, голоса и т. д.);
  + обязательно зафиксируйте точное время звонка и продолжительность разговора;
  + в ходе разговора постарайтесь получить ответы на следующие вопросы: 1) куда, кому, по какому телефону звонит человек; 2) какие конкретно требования выдвигает человек; 3) выдвигает требования он лично, выступает в роли посредника или представляет какую-либо группу лиц; 3) на каких условиях он согласен отказаться от задуманного; 4) как и когда с ним можно связаться; 5) кому вы должны сообщить об этом звонке;
  + постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами решения или совершения каких-либо действий;
  + если возможно еще в процессе разговора, сообщите о нем руководству объекта, если нет
* немедленно по его окончании;
  + не распространяйтесь о факте разговора и его содержании, максимально ограничьте число людей, владеющих информацией;
  + при наличии автоматического определителя номера запишите определенный номер, что позволит избежать его утраты.

1. *Действия при получении письменного сообщения об угрозе террористического акта письменно:*

* после получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно, по возмож- ности уберите его в чистый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку;
* постарайтесь не оставлять на нем отпечатки своих пальцев;
* если документ поступил в конверте – его вскрытие производите с левой или правой сто- роны, аккуратно отрезая кромки ножницами;
* сохраняйте все: любое вложения, сам конверт, упаковку;
* не расширяйте круг лиц, знакомившихся с содержанием документа;
* анонимные материалы направляются в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором указываются признаки анонимных материалов, обстоятельства, связанные с их распространением, обнаружением или получением.

1. *Правила поведения при захвате и удержании заложников:*

* беспрекословно выполнять требования террористов;
* постарайтесь отвлечься от неприятных мыслей;
* осмотрите место, где вы находитесь, отметьте пути отступления укрытия;
* старайтесь не выделяться в группе заложников;
* если вам необходимо встать, перейти на другое место, спрашивайте разрешения;
* старайтесь занять себя действием: читать, писать и т. п.;
* не употребляйте алкоголь;
* отдайте личные вещи, которые требуют террористы;
* если вы попали в число освобожденных, сообщите представителям спецслужб следую- щую информацию: число захватчиков, их место расположения, вооружения, число заложников, моральное и физическое состояние террористов, особенности их поведения, другую информацию;
* при стрельбе ложитесь на пол или укройтесь, не бегите;
* при силовом методе освобождения заложников четко выполняйте все распоряжения пред- ставителей спецслужб.

1. *Если вы стали свидетелем террористического акта (взрыва):*

* успокойтесь и постарайтесь успокоить людей, находящихся рядом;
* передвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции;
* находясь внутри помещения, не пользуйтесь открытым огнем;
* по возможности окажите помощь пострадавшим;
* беспрекословно выполняйте указания сотрудников спецслужб и спасателей.

### Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему

1. *Общие положения:*
   1. Первая доврачебная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на восстанов- ление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Ее должен оказывать тот, кто находится рядом с пострадавшим (взаимопомощь), или сам пострадавший (самопомощь) до прибытия меди- цинского работника.
   2. Ответственность за организацию обучения по оказанию первой доврачебной помощи в оздоровительной организации возлагается на руководителя и/или ответственных должностных лиц.
   3. Для того чтобы первая доврачебная помощь была эффективной, в оздоровительной ор- ганизации должны быть:

* аптечки с набором необходимых медикаментов и медицинских средств для оказания пер- вой доврачебной помощи;
* плакаты, изображающие приемы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при несчастных случаях и проведении искусственного дыхания и наружного массажа сердца.
  1. Оказывающий помощь должен знать основные признаки нарушения жизненно важных функций организма человека, а также уметь освободить пострадавшего от действия опасных и вредных факторов, оценить состояние пострадавшего, определить последовательность применяе- мых приемов первой доврачебной помощи, при необходимости использовать подручные средства при оказании помощи и транспортировке пострадавшего.
  2. Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему:
* устранение воздействия на организм пострадавшего опасных и вредных факторов (осво- бождение его от действия электрического тока, гашение горящей одежды, извлечение из воды и т. д.);
* оценка состояния пострадавшего;
* определение характера травмы, создающей наибольшую угрозу для жизни пострадавше- го, и последовательности действий по его спасению;
* выполнение необходимых мероприятий по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановление проходимости дыхательных путей; проведение искусственного дыхания, наруж- ного массажа сердца; остановка кровотечения; иммобилизация места перелома; наложение повяз- ки и т. п.);
* поддержание основных жизненных функций пострадавшего до прибытия медицинского персонала;
* вызов скорой медицинской помощи или врача либо принятие мер для транспортировки пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию.
  1. В случае невозможности вызова медицинского персонала на место происшествия не- обходимо обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию. Перевозить пострадавшего можно только при устойчивом дыхании и пульсе.
  2. В том случае, когда состояние пострадавшего не позволяет его транспортировать, не- обходимо поддерживать его основные жизненные функции до прибытия медицинского работника.

1. *Признаки для определения состояния здоровья пострадавшего.*
   1. Признаки, по которым можно быстро определить состояние здоровья пострадавшего, следующие:

* сознание: ясное, отсутствует, нарушено (пострадавший заторможен или возбужден);
* цвет кожных покровов и видимых слизистых оболочек (губ, глаз): розовые, синюшные, бледные;
* дыхание: нормальное, отсутствует, нарушено (неправильное, поверхностное, хрипящее);
* пульс на сонных артериях: хорошо определяется (ритм правильный или неправильный), плохо определяется, отсутствует;
* зрачки: расширенные, суженные.

1. *Комплекс реанимационных мероприятий.*

Если у пострадавшего отсутствуют сознание, дыхание, пульс, кожный покров синюшный, а зрачки расширенные, следует немедленно приступить к восстановлению жизненно важных функ- ций организма путем проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца. Требуется заметить время остановки дыхания и кровообращения у пострадавшего, время начала проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца, а также продолжительность реанимацион- ных мероприятий и сообщить эти сведения прибывшему медицинскому персоналу.

* 1. Искусственное дыхание.

Искусственное дыхание проводится в тех случаях, когда пострадавший не дышит или ды- шит очень плохо (редко, судорожно, как бы со всхлипыванием), а также если его дыхание постоян- но ухудшается независимо от того, чем это вызвано: поражением электрическим током, отравлени- ем, утоплением и т. д. Наиболее эффективным способом искусственного дыхания является способ

«изо рта в рот» или «изо рта в нос», так как при этом обеспечивается поступление достаточного объема воздуха в легкие пострадавшего.

Способ «изо рта в рот» или «изо рта в нос» основан на применении выдыхаемого оказыва- ющим помощь воздуха, который насильно подается в дыхательные пути пострадавшего и физио-

логически пригоден для дыхания пострадавшего. Воздух можно вдувать через марлю, платок и т. п. Этот способ искусственного дыхания позволяет легко контролировать поступление воздуха в легкие пострадавшего по расширению грудной клетки после вдувания и последующему спаданию ее в результате пассивного выдоха.

Для проведения искусственного дыхания пострадавшего следует уложить на спину, рас- стегнуть стесняющую дыхание одежду и обеспечить проходимость верхних дыхательных путей, которые в положении на спине при бессознательном состоянии закрыты запавшим языком. Кроме того, в полости рта может находиться инородное содержимое (рвотные массы, песок, ил, трава и т. п.), которое необходимо удалить указательным пальцем, обернутым платком (тканью) или бинтом, повернув голову пострадавшего набок.

После этого оказывающий помощь располагается сбоку от головы пострадавшего, одну руку подсовывает под его шею, а ладонью другой руки надавливает на лоб, максимально запро- кидывая голову. При этом корень языка поднимается и освобождает вход в гортань, а рот постра- давшего открывается. Оказывающий помощь наклоняется к лицу пострадавшего, делает глубокий вдох открытым ртом, затем полностью плотно охватывает губами открытый рот пострадавшего и делает энергичный выдох, с некоторым усилием вдувая воздух в его рот; одновременно он за- крывает нос пострадавшего щекой или пальцами руки, находящейся на лбу. При этом обязательно следует наблюдать за грудной клеткой пострадавшего, которая должна подниматься. Как только грудная клетка поднялась, нагнетание воздуха приостанавливают, оказывающий помощь припод- нимает свою голову, происходит пассивный выдох у пострадавшего. Для того чтобы выдох был более глубоким, можно несильным нажатием руки на грудную клетку помочь воздуху выйти из легких пострадавшего.

Если у пострадавшего хорошо определяется пульс и необходимо проводить только искусст- венное дыхание, то интервал между искусственными вдохами должен составлять 5 сек, что соот- ветствует частоте дыхания 12 раз в минуту.

Кроме расширения грудной клетки, хорошим показателем эффективности искусственного дыхания может служить порозовение кожных покровов и слизистых оболочек, а также выход пос- традавшего из бессознательного состояния и появление у него самостоятельного дыхания.

При проведении искусственного дыхания оказывающий помощь должен следить за тем, чтобы вдуваемый воздух попадал в легкие, а не в желудок пострадавшего. При попадании воздуха в желудок, о чем свидетельствует вздутие живота «под ложечкой», осторожно надавливают ладо- нью на живот между грудиной и пупком. При этом может возникнуть рвота, поэтому необходимо повернуть голову и плечи пострадавшего набок (лучше налево), чтобы очистить его рот и глотку.

Если челюсти пострадавшего плотно стиснуты и открыть рот не удается, следует проводить искусственное дыхание по способу «изо рта в нос».

Маленьким детям вдувают воздух одновременно в рот и нос. Чем меньше ребенок, тем меньше воздуха нужно ему для вдоха и тем чаще следует производить вдувание, по сравнению со взрослым человеком (до 15–18 раз в мин.).

При появлении первых слабых вдохов у пострадавшего следует приурочить проведение ис- кусственного вдоха к моменту начала у него самостоятельного вдоха.

Прекращают искусственное дыхание после восстановления у пострадавшего достаточно глубокого и ритмичного самостоятельного дыхания.

Нельзя отказываться от оказания помощи пострадавшему и считать его умершим при от- сутствии таких признаков жизни, как дыхание или пульс. Делать вывод о смерти пострадавшего имеет право только медицинский работник.

* 1. Наружный массаж сердца.

Показанием к проведению наружного массажа сердца является остановка сердечной деятель- ности, для которой характерно сочетание следующих признаков: бледность или синюшность кож- ных покровов, потеря сознания, отсутствие пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или судорожные, неправильные вдохи. При остановке сердца, не теряя ни секунды, пострадавшего надо уложить на ровное жесткое основание: скамью, пол, в крайнем случае, подложить под спину доску.

Если помощь оказывает один человек, он располагается сбоку от пострадавшего и, наклонив- шись, делает два быстрых энергичных вдувания (по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос»), за- тем разгибается, оставаясь на этой же стороне от пострадавшего, ладонь одной руки кладет на ниж- нюю половину грудины (отступив на два пальца выше от ее нижнего края), а пальцы приподнимает. Ладонь второй руки он кладет поверх первой поперек или вдоль и надавливает, помогая наклоном своего корпуса. Руки при надавливании должны быть выпрямлены в локтевых суставах.

Надавливать следует быстрыми толчками так, чтобы смещать грудину на 4–5 см, продолжитель- ность надавливания не более 0,5 сек., интервал между отдельными надавливаниями не более 0,5 сек.

В паузах руки с грудины не снимают (если помощь оказывают два человека), пальцы оста- ются приподнятыми, руки полностью выпрямленными в локтевых суставах.

Если оживление производит один человек, то на каждые два глубоких вдувания (вдоха) он производит 15 надавливаний на грудину, затем снова делает два вдувания и опять повторяет 15 надавливаний и т. д. За минуту необходимо сделать не менее 60 надавливаний и 12 вдуваний, т. е. выполнить 72 манипуляции, поэтому темп реанимационных мероприятий должен быть высоким.

Опыт показывает, что больше всего времени затрачивается на искусственное дыхание. Нельзя затягивать вдувание: как только грудная клетка пострадавшего расширилась, его надо прекращать.

При правильном выполнении наружного массажа сердца каждое надавливание на грудину вызывает появление пульса в артериях.

Оказывающие помощь должны периодически контролировать правильность и эффектив- ность наружного массажа сердца по появлению пульса на сонных или бедренных артериях. При проведении реанимации одним человеком ему следует через каждые 2 мин. прерывать массаж сердца на 2–3 сек. для определения пульса на сонной артерии.

Если в реанимации участвуют два человека, то пульс на сонной артерии контролирует тот, кто проводит искусственное дыхание. Появление пульса во время перерыва массажа свидетель- ствует о восстановлении деятельности сердца (наличии кровообращения). При этом следует не- медленно прекратить массаж сердца, но продолжать проведение искусственного дыхания до по- явления устойчивого самостоятельного дыхания. При отсутствии пульса необходимо продолжать делать массаж сердца.

Искусственное дыхание и наружный массаж сердца необходимо проводить до восстанов- ления устойчивого самостоятельного дыхания и деятельности сердца у пострадавшего или до его передачи медицинскому персоналу.

Длительное отсутствие пульса при появлении других признаков оживления организма (само- стоятельное дыхание, сужение зрачков, попытки пострадавшего двигать руками и ногами и др.) слу- жит признаком фибрилляции сердца. В этих случаях необходимо продолжать делать искусственное дыхание и массаж сердца пострадавшему до передачи его медицинскому персоналу.

1. *Первая доврачебная помощь при различных видах повреждения организма ребенка.*
   1. Ранение.

Оказывая первую доврачебную помощь при ранении, необходимо строго соблюдать следу- ющие правила.

Нельзя:

* промывать рану водой или каким-либо лекарственным веществом, засыпать ее порошком и смазывать мазями, так как это препятствует заживлению раны, вызывает нагноение и способс- твует занесению в нее грязи с поверхности кожи;
* удалять из раны песок, землю и т. п., так как убрать самим все, что загрязняет рану, невоз- можно;
* удалять из раны сгустки крови, остатки одежды и т. п., так как это может вызвать сильное кровотечение;
* заматывать раны изоляционной лентой или накладывать на них паутину во избежание заражения столбняком.

Нужно:

* оказывающему помощь вымыть руки или смазать пальцы йодом;
  + осторожно снять грязь с кожи вокруг раны, очищенный участок кожи нужно смазать йодом;
  + вскрыть имеющийся в аптечке перевязочный пакет в соответствии с указанием, напеча- танным на его обертке.

При наложении перевязочного материала не следует касаться руками той его части, которая должна быть наложена непосредственно на рану.

Если перевязочного пакета почему-либо не оказалось, для перевязки можно использовать чистый платок, ткань и т. п.. Накладывать вату непосредственно на рану нельзя. На то место ткани, которое накладывается непосредственно на рану, накапать йод, чтобы получить пятно размером больше раны, а затем положить ткань на рану;

* + по возможности быстрее обратиться в медицинскую организацию, особенно если рана загрязнена землей.
  1. Кровотечение.
     1. Внутреннее кровотечение.

Внутреннее кровотечение распознается по внешнему виду пострадавшего (он бледнеет; на коже выступает липкий пот; дыхание частое, прерывистое, пульс частый слабого наполнения).

Нужно:

* уложить пострадавшего или придать ему полусидячее положение;
* обеспечить полный покой;
* приложить к предполагаемому месту кровотечения «холод»;
* срочно вызвать врача или медицинского работника. Нельзя:
* давать пострадавшему пить, если есть подозрение на повреждение органов брюшной полости.
  + 1. Наружное кровотечение. Нужно:

а) при несильном кровотечении:

* кожу вокруг раны смазать йодом;
* на рану наложить перевязочный материал, вату и плотно прибинтовать;
* не снимая наложенного перевязочного материала, поверх него наложить дополнительно слои марли, вату и туго забинтовать, если кровотечение продолжается;

б) при сильном кровотечении:

* в зависимости от места ранения для быстрой остановки прижать артерии к подлежащей кости выше раны по току крови в наиболее эффективных местах (височная артерия; затылочная артерия; сонная артерия; подключичная артерия; подмышечная артерия; плечевая артерия; лучевая артерия; локтевая артерия; бедренная артерия; бедренная артерия в середине бедра; подколенная артерия; тыльная артерия стопы; задняя большеберцовая артерия);
* при сильном кровотечении из раненой конечности согнуть ее в суставе выше места ра- нения, если нет перелома этой конечности. В ямку, образующуюся при сгибании, вложить комок ваты, марли и т. п., согнуть сустав до отказа и зафиксировать сгиб сустава ремнем, косынкой и другими материалами;
* при сильном кровотечении из раненой конечности наложить жгут выше раны (ближе к ту- ловищу), обернув конечность в месте наложения жгута мягкой прокладкой (марля, платок и т. п.). Предварительно кровоточащий сосуд должен быть прижат пальцами к подлежащей кости. Жгут наложен правильно, если пульсация сосуда ниже места его наложения не определяется, конеч- ность бледнеет. Жгут может быть наложен растяжением (эластичный специальный жгут) и закрут- кой (галстук, скрученный платок, полотенце);
* пострадавшего с наложенным жгутом как можно быстрее доставить в лечебное учреждение. Нельзя:
* чрезмерно сильно затягивать жгут, так как можно повредить мышцы, пережать нервные волокна и вызвать паралич конечности;
* накладывать жгут в теплое время больше чем на 2 час., а в холодное – больше чем на 1 час, поскольку есть опасность омертвления тканей. Если есть необходимость оставить жгут дольше, то

нужно его на 10–15 мин. снять, предварительно прижав сосуд пальцем выше места кровотечения, а затем наложить повторно на новые участки кожи.

* 1. Поражение электрическим током. Нужно:
* как можно быстрее освободить пострадавшего от действия электрического тока;
* принять меры к отделению пострадавшего от токоведущих частей, если отсутствует воз- можность быстрого отключения электроустановки. Для этого можно: воспользоваться любым су- хим, не проводящим электроток предметом (палкой, доской, канатом и др.); оттянуть пострадав- шего от токоведущих частей за его личную одежду, если она сухая и отстает от тела; перерубить провод топором с сухой деревянной рукояткой; использовать предмет, проводящий электроток, обернув его в месте контакта с руками спасателя сухой материей, войлоком и т. п.;
* вынести пострадавшего из опасной зоны на расстояние не менее 8 м от токоведущей части (провода);
* в соответствии с состоянием пострадавшего оказать первую доврачебную помощь, в т. ч. реанимационную (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца). Вне зависимости от субъ- ективного самочувствия пострадавшего доставить его в лечебное учреждение.

Нельзя:

* забывать о мерах личной безопасности при оказании помощи пострадавшему от электро- тока. С особой осторожностью нужно перемещаться в зоне, где токоведущая часть (провод и т. п.) лежит на земле. Перемещаться в зоне растекания тока замыкания на землю надо с использованием средств защиты для изоляции от земли (диэлектрические средства защиты, сухие доски и др.) или без применения средств защиты, передвигая ступни ног по земле и не отрывая их одну от другой.
  1. Переломы, вывихи, ушибы, растяжение связок.
     1. При переломах нужно:
* обеспечить пострадавшему иммобилизацию (создание покоя) сломанной кости;
* при открытых переломах остановить кровотечение, наложить стерильную повязку;
* наложить шину (стандартную или изготовленную из подручного материала – фанеры, доски, палки и т. п.). Если нет никаких предметов, при помощи которых можно было бы иммо- билизировать место перелома, его прибинтовывают к здоровой части тела (поврежденную руку к грудной клетке, поврежденную ногу – к здоровой и т. п.);
* при закрытом переломе в месте наложения шины оставить тонкий слой одежды. Осталь- ные слои одежды или обувь снять, не усугубляя положения пострадавшего (например, разрезать);
* к месту перелома приложить холод для уменьшения боли;
* доставить пострадавшего в лечебное учреждение, создав спокойное положение повреж- денной части тела во время транспортировки и передачи медицинскому персоналу.

Нельзя:

* снимать с пострадавшего одежду и обувь естественным способом, если это ведет к допол- нительному физическому воздействию (сдавливанию, нажатию) на место перелома.
  + 1. При вывихе нужно:
* обеспечить полную неподвижность поврежденной части с помощью шины (стандартной или изготовленной из подручного материала);
* приложить «холод» к месту травмы;
* доставить пострадавшего в лечебное учреждение с обеспечением иммобилизации. Нельзя:
* пытаться самим вправлять вывих. Сделать это должен только медицинский работник.
  + 1. При ушибах нужно:
* создать покой ушибленному месту;
* прикладывать «холод» к месту ушиба;
* наложить тугую повязку. Нельзя:
* смазывать ушибленное место йодом, растирать и накладывать согревающий компресс.
  + 1. При растяжении связок нужно:
* травмированную конечность туго забинтовать и обеспечить ей покой;
* приложить «холод» к месту травмы;
* создать условия для обеспечения кровообращения (приподнять травмированную ногу, поврежденную руку подвесить на косынке к шее).

Нельзя:

* проводить процедуры, которые могут привести к нагреву травмированного места.
  + 1. При переломе черепа (признаки: кровотечение из ушей и рта, бессознательное состо- яние) и при сотрясении мозга (признаки: головная боль, тошнота, рвота, потеря сознания) нужно:
* устранить вредное влияние обстановки (мороз, жара, нахождение на проезжей части до- роги и т. п.);
* перенести пострадавшего с соблюдением правил безопасной транспортировки в комфор- тное место;
* уложить пострадавшего на спину, в случае появления рвоты повернуть голову набок;
* зафиксировать голову с двух сторон валиками из одежды;
* при появлении удушья вследствие западания языка выдвинуть нижнюю челюсть вперед и поддерживать ее в таком положении;
* при наличии раны наложить тугую стерильную повязку;
* положить «холод»;
* обеспечить полный покой до прибытия врача;
* по возможности быстрее оказать квалифицированную медицинскую помощь (вызвать ме- дицинских работников, обеспечить соответствующую транспортировку).

Нельзя:

* самостоятельно давать пострадавшему какие-либо лекарства;
* разговаривать с пострадавшим;
* допускать, чтобы пострадавший вставал и передвигался.
  + 1. При повреждении позвоночника (признаки: резкая боль в позвоночнике, невозмож- ность согнуть спину и повернуться) нужно:
* осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску и др. аналогичный по функциям предмет или повернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы его туловище при этом не прогибалось ни в каком положении (во избежание повреждения спинного мозга);
* исключить любую нагрузку на мускулатуру позвоночника;
* обеспечить полный покой. Нельзя:
* поворачивать пострадавшего на бок, сажать, ставить на ноги;
* укладывать на мягкую эластичную подстилку.
  1. При ожогах нужно:
* при ожогах I степени (покраснение и болезненность кожи) одежду и обувь на обожжен- ном месте разрезать и осторожно снять, смочить обожженное место спиртом, слабым раствором марганцовокислого калия и др. охлаждающими и дезинфицирующими примочками, после чего обратиться в лечебное учреждение;
* при ожогах II III и IV степени (пузыри, омертвление кожи и глубоколежащих тканей) нало- жить сухую стерильную повязку, завернуть пораженный участок кожи в чистую ткань, простыню и т. п., обратиться за врачебной помощью. Если обгоревшие куски одежды прилипли к обожженной коже, стерильную повязку наложить поверх них;
* при признаках шока у пострадавшего срочно дать ему выпить 20 капель настойки валери- аны или другого аналогичного средства;
* при ожоге глаз делать холодные примочки из раствора борной кислоты (половина чайной ложки кислоты на стакан воды);
* при химическом ожоге промыть пораженное место водой, обработать его нейтрализую- щими растворами: при ожоге кислотой – раствор питьевой соды (1 чайная ложка на стакан воды);

при ожоге щелочью – раствор борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды) или раствор уксус- ной кислоты (столовый уксус, наполовину разбавленный водой).

Нельзя:

* касаться руками обожженных участков кожи или смазывать их мазями, жирами и др. средствами;
* вскрывать пузыри;
* удалять приставшие к обожженному месту вещества, материалы, грязь, мастику, одежду и пр.
  1. При тепловом и солнечном ударе нужно:
* побыстрее перенести пострадавшего в прохладное место;
* уложить на спину, подложив под голову сверток (можно из одежды);
* расстегнуть или снять стесняющую дыхание одежду;
* смочить голову и грудь холодной водой;
* прикладывать холодные примочки на поверхность кожи, где сосредоточено много сосудов (лоб, теменная область и др.);
* если человек находится в сознании, дать выпить холодный чай, холодную подсоленную воду;
* если нарушено дыхание и отсутствует пульс, провести искусственное дыхание и наруж- ный массаж сердца;
* обеспечить покой;
* вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в лечебное учреждение (в зависи- мости от состояния здоровья).

Нельзя:

* оставлять пострадавшего без внимания до прибытия скорой помощи и доставки его в медицинскую организацию.
  1. При пищевых отравлениях нужно:
* дать пострадавшему выпить не менее 3–4 стаканов воды и розового раствора марганцовки с последующим вызовом рвоты;
* повторить промывание желудка несколько раз;
* дать пострадавшему активированный уголь;
* напоить теплым чаем, уложить в постель, укрыть потеплее (до прибытия медицинского персонала);
* при нарушении дыхания и кровообращения приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца.

Нельзя:

* оставлять пострадавшего без внимания до прибытия скорой помощи и доставки его в медицинскую организацию.
  1. При обморожениях нужно:
* при незначительном замерзании немедленно растереть и обогреть охлажденную область для устранения спазма сосудов (исключив вероятность повреждения кожного покрова, его ранения);
* при потере чувствительности, побелении кожного покрова не допускать быстрого согре- вания переохлажденных участков тела при нахождении пострадавшего в помещении, использовать теплоизолирующие повязки (ватно-марлевые, шерстяные и др.) на пораженные покровы;
* обеспечить неподвижность переохлажденных рук, ног, корпуса тела (для этого можно прибегнуть к шинированию);
* теплоизолирующую повязку оставить до тех пор, пока не появится чувство жара и не вос- становится чувствительность переохлажденного кожного покрова, после чего давать пить горячий сладкий чай;
* при общем переохлаждении пострадавшего срочно доставить в ближайшее лечебное уч- реждение, не снимая теплоизолирующих повязок и средств (в частности, не следует снимать оле- деневшую обувь, можно лишь укутать ноги ватником и т. п.).

Нельзя:

* срывать или прокалывать образовавшиеся пузыри, поскольку это грозит нагноением.
  1. При попадании инородных тел в органы и ткани нужно обратиться к медицинскому

работнику или в медицинскую организацию.

Самим удалять инородное тело можно лишь в том случае, если есть достаточная уверен- ность, что это можно сделать легко, полностью и без тяжелых последствий.

* 1. При утоплении человека нужно:
* действовать обдуманно, спокойно и осторожно;
* оказывающий помощь должен не только сам хорошо плавать и нырять, но и знать приемы транспортировки пострадавшего, уметь освобождаться от его захватов;
* срочно вызвать скорую помощь или врача;
* по возможности быстро очистить рот и глотку (открыть рот, удалить попавший песок, осторожно вытянуть язык и зафиксировать его к подбородку бинтом или платком, концы которого завязать на затылке);
* удалить воду из дыхательных путей (пострадавшего положить животом на колено, голова и ноги свешиваются вниз; поколачивать по спине);
* если после удаления воды пострадавший находится в бессознательном состоянии, отсутс- твует пульс на сонных артериях, не дышит, приступить к искусственному дыханию и наружному массажу сердца. Проводить до полного восстановления дыхания или прекратить при появлении явных признаков смерти, которые должен констатировать врач;
* при восстановлении дыхания и сознания укутать, согреть, напоить горячим крепким кофе, чаем (взрослому человеку дать 1–2 ст. л. водки);
* обеспечить полный покой до прибытия врача. Нельзя:
* до прибытия врача оставлять пострадавшего одного (без внимания) даже при явном види- мом улучшении самочувствия.
  1. При укусах.
     1. При укусах змей и ядовитых насекомых нужно:
* как можно скорее отсосать яд из ранки (для оказывающего помощь эта процедура не опасна);
* ограничить подвижность пострадавшего для замедления распространения яда;
* обеспечить обильное питье;
* доставить пострадавшего в медицинскую организацию. Транспортировать только в поло- жении лежа.

Нельзя:

* накладывать жгут на укушенную конечность;
* прижигать место укуса;
* делать разрезы для лучшего отхождения яда;
* давать пострадавшему алкоголь.
  + 1. При укусах животных нужно:
* кожу вокруг места укуса (царапины) смазать йодом;
* наложить стерильную повязку;
* пострадавшего направить в медицинскую организацию для проведения прививок против бешенства.
  + 1. При укусе или ужалении насекомыми (пчелы, осы и др.) нужно:
* удалить жало;
* положить на место отека «холод»;
* дать пострадавшему большое количество питья;
* при аллергических реакциях на яд насекомых дать пострадавшему 1–2 таблетки димед- рола и 20–25 капель кордиамина, обложить пострадавшего теплыми грелками и срочно доставить в медицинскую организацию;
* при нарушении дыхания и остановке сердца делать искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

Нельзя:

* пострадавшему принимать алкоголь, так как он способствует проницаемости сосудов, яд задерживается в клетках, отеки усиливаются.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа : учеб. пособие / О. Э. Аксенова ; под. общей редакцией С. П. Евсеева. – СПБ : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.
2. Афонькина, Е. Ю. Игры с веревочкой / Е. Ю. Афонькина. – СПб. : Кристалл, 1997. – 224 с.
3. Белова, А. Н. Амбулаторная реабилитация неврологических больных / А. Н. Белова, В. Н. Гри- горьева. – М. : Антидор, 1997. – 216 с.
4. Белова, А. Н. Нейрореабилитация / А. Н. Белова. – М., 2003. – 734 с.
5. Беляев, В. И. Травма спинного мозга / В. И. Беляев. – М. : ВЛАДМО, 2001. – 238 с.
6. Богатых В. Г. Лечебное и оздоровительное плавание в реабилитации инвалидов после ампута- ции нижних конечностей / В. Г. Богатых // Социальная защита. Медико–социальная экспертиза и реабилитация инвалидов: Обзор, инф. / ЦБНТИ Минтруда РФ. – М., 1997. – Вып. 33. – 38 с.
7. Богуславская З. М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / З. М. Бо- гуславская, Е. О. Смирнова. – М., 1991. – 206 с.
8. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е. Н. Вавилова. – М., 1983. – 144 с.
9. Васин Ю. Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения / Ю. Г. Васин. – Киев, 1989. – 99 с.
10. Верхало, Ю. Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спор- тивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зре- ния, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата / Ю. Н. Верхало. – М., 2007. – 248 с.
11. Верхало, Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов / Ю. Н. Верхало. – М. : Советский спорт, 2004. – 531 с.
12. Витензон, А. С. Искусственная коррекция движений при патологической ходьбе / А. С. Витензон, Е. М. Миронов, К. А. Петрушанская, А. А. Скоблин. – М. : Зеркало, 1999. – 503 с.
13. Витензон, А. С. Закономерности нормальной и патологической ходьбы человека / А. С. Витен- зон. – М. : ЦНИИПП, 1998. – 271 с.
14. Грабенко, Т. Н. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т. Н. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб., 2002. – 63 с.
15. Гришина, Г. Н. Любимые детские игры / Г. Н. Гришина. – М., 1997. – 94 с.
16. Гросс, Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – М. : 2000. – 224 с.
17. Гусев, Е. И. Неврологические симптомы, синдромы, симптомокомплексы и болезни / Е. И. Гусев, Г. С. Бурд, А. С. Никифоров. – М. : Медицина, 1999. – 878 с.
18. Добровольский, В. К.., Лечебная физическая культура при протезировании детей с дефектами верхних конечностей: метод. рекомендации / В. К. Добровольский, Н. В. Ступкина, Н. А. Гра- бовская, М. П. Лаптева, В. В. Чудакова. – Л., 1979. – 36 с.
19. Добровольский, В. К. Лечебная физическая культура при протезировании детей с дефек- тами нижних конечностей: метод. рекомендации / В. К. Добровольский, Н. В. Ступкина, Т. А. Ананьева. – Л., 1981. – 44 с.
20. Евсеев, С. П.. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры : учеб. пособие / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Сусляев ; под. ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2000. – 152 с.
21. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 238 с.
22. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб./ С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
23. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему [Электронный ресурс]. – URL: https://dzhmao.ru/info/instruktsiya–po–okazaniyu–pervoy–dovrachebnoy-pomoshchi-.php
24. Карабанова, О. А. Игра и коррекция психического развития ребенка / О. А. Карабанова. – М., 1997. – 191 с.
25. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под об- щей ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2002. – 212 с.
26. Каптелин, А. Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии А. Ф. Каптелин. – М. : Ме- дицина, 1986. – 224 с.
27. Карнаух, Н. Н. Охрана труда : учеб. / Н. Н. Карнаух. – М. : Юрайт, 2011. – 380 c.
28. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / С. Ф. Курлыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; под ред. С. Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2004. – 179 с.
29. Левченко, И. Ю.. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигатель- ного аппарата / Ю. И. Левченко, О. Г. Приходько. – М., 2001. – 192 с.
30. Мастюкова, Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. – М., 1991. – 156 с.
31. Макаренко, О. К. Основы физической реабилитации : учеб. для студ. вузов / О. К. Макаренко. – К. : Олимп. лит., 2012. – 528 с.
32. Маллаев, Д. М. Воспитатель как организатор игровой деятельности слепых и слабовидящих детей Д. М. Маллаев. – Махачкала, 1992. – 181 с.
33. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих / Д. М. Маллаев. – М., 1992, 2002. – 133 с.
34. Методические рекомендации для органов исполнительной власти Российской Федерации в об- ласти физической культуры и спорта по определению нормативов численности работников го- сударственных и муниципальных органов управления в области физической культуры и спорта и подведомственных им учреждений с учетом характера их деятельности [Электронный ре- сурс]. – URL: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71701568/](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71701568/)
35. Методические рекомендации по обеспечению соблюдения требований доступности при предо- ставлении услуг инвалидам и другим маломобильным группам населения, с учетом факторов, препятствующих доступности услуг в сфере спорта и туризма [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_141597/>
36. Методические рекомендации по обоснованию классификации инвалидов с поражением опор- но-двигательного аппарата на отдельные классы для выполнения ими нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО), а так- же разработке и установлению требований к инвалидам каждого выделенного класса с пере- чнем видов испытаний (тестов) и нормативов для оценки уровня развития у них основных физических качеств [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/) doc/71698394/
37. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъ- ектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта [Элект- ронный ресурс]. URL: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/)
38. Михайлова, М. А. Поем, играем, танцуем дома и в саду / М. А. Михайлова, Е. В. Горбина. – Ярославль, 1996. – 234 c.
39. Организация работы по охране труда в сфере физической культуры и спорта / Тематическая папка / КГАУ ДПО ККИПКРФКиС, 2016. – 89 с.
40. О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией заня- тий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» [Электрон- ный ресурс] : письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 г. № мд–583/19. – URL [: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_165606/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_165606/)
41. Об информировании и консультировании инвалида и членов его семьи по вопросам адаптив- ной физической культуры и адаптивного спорта [Электронный ресурс] : письмо Министерс- тва спорта Российской Федерации от 18.03.2016 № МТ–03–07/1614, Минтруда России 13–5/10/ В–1781. – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_195840/>
42. Покровский, Е. А. Игровая деятельность в жизни ребенка / Е. А. Покровский. М., 1981. – 368 c.
43. Полеся, Г. В. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей / Г. В. Полеся, Г. Г. Петренко. – Киев, 1980. – 143 с.
44. Об утверждении Правил предоставления субсидий из федерального бюджета некоммерческим организациям, не являющимся государственными (муниципальными) учреждениями, содейс- твующим развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возмож- ностями здоровья, и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 26.07.2018 № 874 .

– URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_303478/>

1. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Правительства Российской Федера- ции от 15.04.2014 № 302 (ред. от 29.03.2019) – URL: <http://base.garant.ru/70643480/>
2. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 29.03.2019 № 363 г . – URL: http:// [www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_162179/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162179/)
3. О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие фи- зической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2014–2020 годы» [Электронный ресурс] : постановление Правительства ХМАО-Югры от 09.10. 2013№ 422–п . – URL: https://admhmao.ru/dokumenty/
4. О противопожарном режиме [Электронный ресурс] : постановление Правительства Российской Федерации № 390 от 25.04.2012 (ред. от 30.12.2017 г.). – URL: <http://government.ru/docs/30227/>
5. Об утверждении формы и порядка предоставления органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями независимо от их организационно-правовых форм информации об исполнении возложенных на них индиви- дуальной программой реабилитации или абилитации инвалида и индивидуальной программой реабилитации или абилитации ребенка–инвалида мероприятий в федеральные государствен- ные учреждения медико-социальной экспертизы [Электронный ресурс] : приказ от 15.10.2015 Минтруда России № 723н г . – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_190630/>
6. Об утверждении примерных положений о многопрофильных реабилитационных центрах для инвалидов и детей-инвалидов, а также примерных перечней оборудования, необходимого для предоставления услуг по социальной и профессиональной реабилитации и абилитации инва- лидов и детей- инвалидов [Электронный ресурс] : приказ Министерства труда РФ от 23.04.2018

№ 275 . URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_296864/>

1. Об утверждении методических рекомендаций по определению потребности инвалида, ре- бенка-инвалида в мероприятиях по реабилитации и абилитации на основе оценки ог- раничения жизнедеятельности с учетом социально-бытовых, профессионально-трудо- вых и психологических данных [Электронный ресурс] : приказ Министерства труда РФ от 03.12.2018 № 765 . – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_313783/>
2. Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по повышению значений показателей доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере физической культуры и спорта [Элект-

ронный ресурс] : приказ Министерства спорта РФ от 24.04.2017 № 373 г: . –URL: [http://www.](http://www/) consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_218770/

1. Об утверждении Методических рекомендаций, выполнение которых обеспечивает доступ спортсменов-инвалидов и инвалидов из числа зрителей к спортивным мероприятиям, с учетом особых потребностей инвалидов [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта РФ от 09.07.2014 № 578 . . – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_165606/>
2. О мерах по разработке и реализации индивидуальной программы реабилитации или абили- тации ребенка-инвалида, в рамках компетенции Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа –Югры [Электронный ресурс] : приказ Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югра от 29.12.2015

№ 341 . – URL: https://depsport.admhmao.ru/upload/iblock/cfc/7.–prikaz–depsporta–yugry–\_129– ot–12.04.2017.pdf

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 г (ред. от 03.11.2015)№ 329-ФЗ.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31).
3. Попов, С. Н. Физическая реабилитация : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под общей ред. проф. С. Н. Попова.–3-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 608 с.
4. Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предо- ставляемых услуг в сфере физической культуры и спорта, а также оказания инвалидам при этом необходимой помощи [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта РФ от 24.08.2015 № 825 . – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_188470/>
5. О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физичес- кой культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных ме- роприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, же- лающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к тру- ду и обороне [Электронный ресурс] : приказ Министерства здравоохранения от 01.03.2016

№ 134н. – URL [: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_200026/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200026/)

1. О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ле- чебной физкультуры [Электронный ресурс] : gриказ Министерства здравоохранения РФ от 20.08.2001 № 337 / – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_101251/>
2. Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребен- ка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социаль- ной экспертизы, и их форм» [Электронный ресурс] : приказ Минтруда РФ от 13.06.2017 № 486н (ред. от 04.04.2019) -.URL [: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_221759/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_221759/)
3. О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : приложение к приказу от 01.03.2016 № 134н Министерства здравоохранения Россий- ской Федерации . – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200026/>
4. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / cост. М. И. Логинов. – СПб., 1998. – 202 c.
5. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009

№ 1101-р – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/>

1. Ростомашвили, Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения : метод. рекоменда- ции для учителей, воспитателей и родителей / Л. Н. Ростомашвили. – СПб., 2001. – 102 с.
2. Рузипа, Н. С. Страна пальчиковых игр: развивающие игры и оригами для детей и взрослых / Н. С. Рузипа, С. Ш. Афонькин. – СПб., 1997. – 32 с.
3. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями. Том I / под ред. А. Н. Беловой, О. Н. Шепетовой. – М., 1998. – 224 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. В 2 т. / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 614 с.
5. Самбикин, Л. Б. Игры для слепых детей / Л. Б. Самбикин. – М., 1960. – 232 с.
6. Сековец, Л. С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей до- школьного возраста с нарушением зрения / Л. С. Сековец. – Н. Новгород : Николаев, 2001. – 164 с.
7. Синицына, Е. И. Умные пальчики / Е. И. Синицына.. – М., 1998. – 144 с. – Серия «Через игру к совершенству».
8. Страковская, В. Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей / В. Л. Страковс- кая. – М., 1987. – 238 с.
9. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет / В. Л. страковс- кая. – М., 1994. – 286 с.
10. Ткаченко, Т. А. Если дошкольник плохо говорит / Т. А. Ткаченко. – СПб., 1997. – 109 с.
11. Толкачев, Б. С. Физкультурный заслон ОРЗ / Б. С. Толкачев. – М., 1988. – 157 с.
12. Фатеева, Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников / Л. П. Фатеева. –Ярославль, 1998. – 222 с.
13. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации [Электронный ресурс] : ФЗ от 24.11.1995 № [181 –URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_8559/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/)
14. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : ФЗ от 04.12.2007 № 329 г – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/>
15. Физическая реабилитация : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. – 2–е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 614 с.
16. Царик, А. В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / А. В. Царик, П. А. Рожков. – М. : Советский спорт, 2010. – 1271 с.
17. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.
18. Шмаков, С. А. Игры-шутки, игры-минутки / С. А. Шмаков. – М., 1996. – 111 с.
19. Шмидт, Р. Физиология человека / Р. Шмидт, Г. Тевс. – М. : Мир. 1996. – 238 с.

*Приложение 1*

**Программа «Сказкотерапия (песочная терапия)» для детей.** Специальный курс по адап- тивной физической культуре «Игры на песке» целесообразно проводить концентрированно (в те- чение 10 дней), по сокращенному варианту (60–90 мин.) или в форме секционных занятий. Данный спецкурс необходимо обязательно сочетать с выполнением физических упражнений, описанных в вариативной части программы. Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребенка. Строя картины из песка, продумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.

Основные принципы игр на песке:

создание естественной стимулирующей среды, в которой занимающийся чувствует себя комфортно и защищенно, проявляя творческую активность;

«оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и пр. Реальное

«проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр.

Что нужно для игры в песок? 1.Водонепроницаемый деревянный ящик.

Если вы будете заниматься с детьми в малой группе (3–4 человека) или индивидуально, его размер – 50x70х8 см. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного воспри- ятия, и это позволяет охватывать его взглядом целиком. «Песочные терапевты» любовно называют ящик с песком «подносом» – по бокам он может быть снабжен ручками для удобства транспорти- ровки.

Лучше, если поднос будет именно деревянным, это облегчит перенос песочного опыта в реальную деятельность. Однако не беда, если ваш ящик будет из другого материала.

* 1. Чистый, просеянный песок (некоторые его даже прокаливают в духовом шкафу). Пес- ком заполняется меньшая часть ящика. Песок не должен быть ни слишком крупным, ни слишком мелким. Для песочных игр лучше, если он будет влажным. Песок задает символическую линию горизонта.
  2. «Коллекция» миниатюрных фигурок, высотой желательно не более 8 см. В набор игрушек могут войти:
* человеческие персонажи;
* здания: дома, школы, церкви, замки;
* животные: домашние, дикие, доисторические, морские и пр.;
* машины: сухопутные, водные, космические, боевые;
* растения: деревья, цветы, кусты, овощи и пр.;
* постройки: мосты, ограды, ворота, порталы, загоны для скота;
* естественные предметы: ракушки, веточки, камни, кости, яйца и символические предме- ты: источники для загадывания желаний, ящики с сокровищами, драгоценности и др.;
* сказочные герои: злые и добрые;
* религиозные предметы и сувениры;
* живая зелень;
* домашняя утварь, флаконы из-под духов, болтики;
* пластиковые или деревянные буквы и цифры, различные геометрические фигуры (круги, пирамиды и др.).

Сбор оборудования для игр не будет для вас обременительным, так как каждый ребенок по- может вам в этом (фигурками из «Киндер-сюрприза», деталями конструкторов и пр.). Если же для занятий не хватит каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

### Игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук.

**«Чувствительные ладошки».** Тактильная форма ощущений является наиболее древ- ней для человека. Это ощущения, которые мы получаем через кожу: горячее – холодное,

сухое – мокрое, колючее – гладкое, мягкое – твердое и пр. Кинестетические ощущения возникают у нас, когда мы двигаемся.

Стиль поведения инструктора: доверительный стиль общения, внимательное отношение к каждому ребенку, диалог с каждым, сниженный тон голоса, суггестивный характер высказываний. Позиция «отстраненного рассказчика», доброжелательного и мягкого помощника, исследователя создаваемого пространства. Создание ситуации, в которой ребенок действует самостоятельно, мо- жет переносить и отыгрывать в игре с песком негативные эмоции, при этом инструктор может выступать разрушителем, используя фигурки и куклы.

Инструктор – заинтересованное лицо, изучающее ситуацию, ищет выход наравне с ребенком. Инструктор убеждает, подбадривает, вселяет веру в себя, указывает на потенциальные возможности ребенка. Применимы суггестивные интонации. Поддерживает, подбадривает, высказывает свою за- интересованность, выражает уверенность в том, что у ребенка все получится.

Прослушивание начала сказки, истории и строительство в песочнице игрового пространс- тва (сказочной страны, замков, дворцов, морей, рек, лесов – того, что требуется по сюжету игры), заселение его различными персонажами (сказочными героями, животными, буквами и пр.). Детям зачитывается продолжение истории, в котором происходит нечто, что разрушает созданный на пес- ке мир (появляются силы зла, разрушения: драконы, чудовища, ураган и т. п.).

Обращение к ребенку за помощью: что будет с жителями страны? Как быть? Сможешь ли ты помочь? Только ты (вы), с таким добрым сердцем, сможешь помочь жителям этой страны.

Можно облачаться в сказочные одежды и знакомиться с помощниками. Дети отыгрыва- ют ситуацию борьбы со злом. Здесь – они мудрецы и рыцари, феи и волшебники. Каждый вы- ступает под маской наиболее близкого ему персонажа. Далее происходит восстановление, реконструкция, преобразование песочной страны. Именно сейчас дети выступают Творцами – восстанавливают мир в соответствии со своими желаниями и приобретенными знаниями и на- выками. Строят так, чтобы в новой стране всем было удобно. Усиливается успешный опыт – детям благодарны все сказочные существа.

Спонтанное продолжение игры, в которой происходит празднование победы. Рассказ о пос- ледующих играх, приключениях, восхищение ребенком, благодарность за выдумку, доброту. Инс- труктор спрашивает об эмоциональном состоянии детей, мыслях и чувствах, которые возникли в процессе игры, понравилось ли им, что они будут делать, если вдруг опять попадут в похожую ситуацию. Инструктор пытается заинтриговать ребенка.

Тактильно-кинестетические ощущения помогают нам узнать насколько удобно мы сидим, лежим, стоим, комфортно ли нам при движении. Они напрямую связаны с мыслительными опера- циями, с их помощью познается мир. Поэтому игровые занятия начинаем с развития именно этого вида чувствительности.

**«Отпечатки наших рук»**. На ровной поверхности песка ребенок и инструктор по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

Инструктор начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно. **Я** чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?»

Теперь, когда ребенок получил образец проговаривания ваших ощущений, он попробует сам рассказать о том, что чувствует. Чем младше ребенок, тем короче будет его рассказ, и тем чаще нужно повторять эту игру. Не беда, если в начале игры ребенок в точности воспроизводит ваши слова, передавая свои ощущения. Постепенно, накапливая свой чувственный опыт, он научится передавать свои ощущения и, другими словами.

Далее инструктор переворачивает свои руки ладонями вверх: «**Я** перевернул руки, и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка, по-моему, он стал чуть холоднее. А что чувствуешь ты? Мне не очень удобно держать так руки. А тебе?» Если у ре- бенка похожие ощущения, можно обсудить: что лучше сделать, чтобы их изменить. Например, мо- жет подвигать руками? «Поскользить» ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные

и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.), выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро; «пройтись» ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы; создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка; попытаться найти сходство узоров с объектами окружа- ющего мира (ромашка, солнышко, дождинки, травинки, дерево, ежик и пр.); «пройтись» по повер- хности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой рукой, после – одновременно (сначала только указательным, потом – средним, затем – безымянным, большим, и, наконец, – ми- зинчиком).

Можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Как хорошо вместе пофантазировать: чьи они? «Поиграть» по повер- хности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения «вверх – вниз». Для сравнения ощущений можно пред- ложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

Эти незатейливые упражнения на самом деле обладают колоссальным значением для раз- вития психики ребенка. Во-первых, такого рода взаимодействие с песком стабилизирует эмоцио- нальное состояние. Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики, мы учим ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное

– ребенок получает первый опыт рефлексии (самоанализа). Учится понимать себя и других. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

### Программа «Хоккей на полу».

Хоккей на полу – командная игра, отличающаяся от хоккея на льду только отсутствием льда и другой экипировкой.

*Экипировка.* Хоккейный шлем: важнейшим элементом защитного снаряжения игрока является хоккейный шлем. Шлем должен обеспечивать максимальную защиту наиболее ответственных участ- ков головы. Шлем удерживается на голове при помощи ремня, застегиваемого под подбородком.

Клюшки: для игры применяют два вида клюшек. Для хоккея на полу применяют прямые палки с закругленными пластмассовыми наконечниками для лучшего скольжения по полу. Вратарь играет обыкновенной вратарской клюшкой.

Шайбы: применяются шайбы в виде бублика, изготовленного из войлока.

Ворота: хоккейные ворота представляют собой металлическую рамку с сеткой. Размеры во- рот – 1,08х1,20 м. Для отработки бросков по воротам можно применять ворота большего размера, в зависимости от способности занимающихся. Напомните им, что нельзя повисать на воротах или тянуть за сетку.

*Методические советы:* обсудите с занимающимися одежду для игры в хоккей; укажите на достоинства и недостатки различной одежды для игры.

Упражнения:

*Броски по воротам.* Первая группа игроков стоят в ряд напротив ворот, второй ряд игроков

– вдоль борта. Игроки первой группы по очереди движутся в сторону ворот. Первый игрок переда- ет шайбу первому игроку другой группы и устремляет бросок в угол ворот.

*Броски на точность.* Броски в цель на точность обеспечивают успех в реальной игре. Сле- дует постепенно переходить от бросков по близко расположенным и широким целям, к броскам по далеко расположенным и узким целям. Для прицельных бросков по воротам можно использовать окрашенные пакеты из-под молока, подвешиваемые к верхней штанге ворот.

*Передача мяча на точность.* Хоккеисты передают шайбу друг другу, между метками. Пере- дачи должны выполняться плавно и медленно. По мере развития навыков игроки отходят дальше друг от друга; сила и скорость передач увеличиваются.

*Упражнения в круге.* Игроки располагаются по кругу. Владеющий шайбой игрок передает ее другому игроку, затем оббегает вокруг круга игроков и занимает свободное место.

Упражнение на передачу. Отрабатывается точность передач и усилие, необходимое для пе- редачи шайбы на определенное расстояние. Два игрока становятся лицом друг к другу на рассто-

янии не менее трех метров, третий игрок становится между ними, широко раздвинув ноги. Два крайних игрока передают шайбу друг другу между ногами третьего игрока.

Сложность упражнения увеличивается с увеличением расстояния между игроками.

*Правила игры.* Команда на игровой площадке должна состоять из шести игроков: вратарь, два защитника и три нападающих.

Вратарь должен находиться на площадке на протяжении всей игры, за исключением пос- ледних двух минут игры (дополнительное время игры до победы), когда он может быть заменен на дополнительного нападающего.

Каждый игрок должен быть одет в форму отличительной командной расцветки с индивиду- альным номером или хотя бы иметь повязку.

*Чередование смен.* Команды должны состоять из 11 игроков. В команде может быть больше игроков, но они будут рассматриваться запасными.

Во время игры могут проводиться замены, как вне четных смен, так и в четных, но не в обеих сразу. Каждый раз необходимо заменять различных игроков смены.

*Игровое время и замены.* Игра состоит из трех 9-минутных периодов и минутного переры- ва для отдыха между периодами. Перед последними тремя минутами последнего периода время должно приостанавливаться, если оба инструктора не отказались от этого перед игрой. Во время игры может быть предоставлен один тайм-аут. Команды меняются сторонами после каждого пери- ода, если до игры оба инструктора решат это сделать. Время игры должно быть игровым временем, но, когда назначается штраф, часы останавливают до момента возобновления игры. По решению судьи часы могут останавливаться на время замены, тайм-аута и в других ситуациях.

### Программа «Фитбол-аэробика».

Фитбол-аэробика – аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, можно бесконечно менять исходные положения и выполнять большое количество упражнений, оказывающих изолированное воздействие на различ- ные группы мышц. Эта аэробика забавна, вносит разнообразие в занятия и благотворно воздейс- твует (что доказано медицинскими исследованиями) на состояние спины и позвоночника.

Упражнения на фитболе могут выполняться в разных исходных положениях. Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, работа которых важна при патологии мочеполовой системы (особенно это касается энурезов, опущения почек, матки и пр.). Условия выполнения упражнений лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на полужесткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняются в постоянной балансировке и при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении. В связи с этим упражнения, лежа на мяче на спине и лежа на мяче на животе, решают задачу созда- ния мышечного корсета, превосходно укрепляя мышцы спины и брюшного пресса.

Фитболы позволяют индивидуализировать занятие, конкретно корригировать имеющиеся нарушения осанки во фронтальной или сагиттальной плоскостях.

Фитболы позволяют корригировать нарушение осанки без использования специальных ва- ликов и приспособлений под области кифозов. Так, например, при сутулой и круглой спине необ- ходимо выполнять упражнения лежа на мяче на спине, а при плосковогнутой и кругловогнутой

* лежа на мяче на животе. Естественная плавная выпуклость мяча заменяет валики, корригируя имеющиеся деформации позвоночника.

При нарушениях осанки изменяется последовательность включения в работу мышц агонис- тов, антагонистов, синергистов, нейтрализаторов и стабилизаторов, что приводит в свою очередь к неоптимальному двигательному стереотипу. Грамотно подобранные упражнения на фитболах, позволяющие ослабленные мышцы укрепить, а спазмированные расслабить, помогут убрать мы- шечный дисбаланс, сформировать правильную осанку и создать хороший мышечный корсет.

При сколиотической болезни занятия на фитболах используются ограниченно и осторожно. Прогрессирование сколиотической болезни любой степени является противопоказанием к упражне- ниям на мячах, вследствие повышенной подвижности позвоночника при выполнении упражнений.

При стабильных формах сколиоза I степени можно применять фитболы, однако следует из- бегать вращений, скручиваний, подпрыгиваний и асимметричных упражнений на мячах.

1. *й комплекс.*

И. п. – сидя на мяче, руки к плечам. 1 – руки на мяч; 2 – и. п.

И. п. – стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь. 1–2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на мяч; 3–4 – и. п.(5 раз).

И. п. – сидя на мяче, руки с двух сторон на мяче сбоку. 1–2 – правую ногу согнуть и поста- вить стопой на мяч; 3–4 – и. п.. То же левой ногой (3–4 раза).

И. п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1–2 – наклон вправо, коснуться правой ноги; 3–4 – и. пъ.

То же левой. (3–4 раза).

И. п. – сидя спиной к мячу, придерживая мяч руками. 1–2 – выпрямить ноги; 3–4 – согнуть ноги(4–6 раз).

Подскоки с ноги на ногу вокруг мяча и ходьба на месте. Смена направления. Повторить первое упражнение.

1. *й комплекс.*

«Хлопок». И. п. – стоять лицом к мячу. 1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать

«хлоп»; 3–4 – и. п. (6 раз).

«Дотянись». И. п.– сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков – выдох; 3–4 – и. п. – вдох.

«Приседание». И. п.– стоя лицом к мячу. 1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на мяче, спина прямая; 3–4 – и. п (5 раз).

«Поворот». И. п. – спиной к мячу, руки на поясе. 1–2 – поворот направо, правой рукой кос- нуться мяча; 3–4 – и. п. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (3–4 раза).

«Ноги врозь». И. п. – сидя на полу, лицом к мячу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая мяч (4–6 раз).

«Шагают и прыгают». И. п. – стоя боком к мячу, 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыж- ки вокруг мяча, ходьба на месте (3–4 раза).

1. *й комплекс.*

«Шагают пальцы». И. п. – встать на колени и сесть на пятки, мяч справа. Перебирая пальца- ми правой руки, прокатить мяч вокруг себя. То же, влево (5 раз).

«Насос». И. п. – сидя на мяче, руки на пояс. 1–2 – наклон вправо (влево), говорить «Ш–ш– ш»; 3–4 – и. п..

«Работают ноги». И. п. – сидя, ноги врозь, лицом к мячу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – и. п. То же – левой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (3 раза).

«Посмотри на руку». И. п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3–4 – и. п. То же – влево (3 раза).

«Спрячемся». И. п. – сидя, ноги врозь, лицом к мячу, руки на мяче, спина прямая. 1 –4 – перебирая ладонями по мячу, прокатывая его вперед, наклон вперед. 5– 8 – перебирая ладо- нями по мячу, вернуться в и. п (4–5 раз).

«Высоко» И. п. – стоя рядом с мячом. 1–2 – подняться на носки, руки вверх; 3–4 – вер- нуться в и. п.

1. *й комплекс.*

И. п. – сидя на мяче, руки к плечам. 1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук; 4 – и. п (5 раз).

И. п. – сидя на мяче, руки вверх, правая нога вправо. 1–2 –наклон вправо к ноге; 3–4 – и. п., то же влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

И. п. – лежа на мяче на животе, руки на полу. 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же левой ногой (3 раза).

И. п.– сидя на мяче, держаться за него руками сбоку. 1–4 – переступая ногами вперед, перей- ти в положение лежа на мяче; 5–8 – вернуться в и. п. (5 раз).

И. п. – лежа на спине, прямые ноги на мяче. 1–2 – поднять таз от пола; 3–4 – и. п. (8 раз). И. п.– сидя на мяче, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

Прыжки с мячом в руках.

### Программа «Стретчинг».

В настоящее время популярно увлечение новым средством физического совершенствова- ния, которое называется «стретчинг». Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь на 20 лет позже стала применяться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм.

Существует 2 типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удли- нение мышц), – баллистические и статические.

Баллистические – это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгиба- ния туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно про- порциональна скорости махов и сгибаний.

Статические – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и ко- нечностей), при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5–30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название «стретчинг».

Цель занятий стретчингом – это гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма.

Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок возбуждаются соответствую- щие механорецепторы, это возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответственную реакцию в организме. Таким образом, различные спо- собы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают тро- фические процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате.

При расслаблении же мышцы снижается ее потребность в кислороде и уменьшается по- ток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. То есть мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает регулировать не- рвные процессы. Лучший способ снимать ненужное напряжение – это умение дифференцирован- но расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках интенсивно происхо- дят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредо- точенности. Расслабились мышцы – отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицатель- ные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

Занятия оздоровительной аэробикой воздействуют на соматическую и психическую сферы человека, повышают бодрость и способствуют приобретению уверенности в своих возможностях. Активное целенаправленное участие человека в восстановлении своих двигательных функций ук- репляет его волю и вызывает положительные эмоции, которые постепенно вытекают из подсозна- ния отрицательные.

Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чере- довании напряжения и расслабления растянутых мышц.

Показано, что стретчинг создает в организме множество положительных эффектов, улуч- шающих самочувствие занимающихся, их внешний вид и здоровье в целом. Поэтому этот вид

тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или даже как отдельное занятие.

Однако надо понимать, что стретчинг – это самостоятельная система упражнений, позволя- ющая решать много задач.

В составе аэробного класса стретчинг используется в разминке как средство подготовки мышц к предстоящей работе, в партерной части – как компонент силовой тренировки для углубления ее срочных и отставленных эффектов и улучшения гибкости, в заключительной части – как средство релаксации. Использование стретчинга, кроме традиционно отмечаемого улучшения подвижности в суставах, эластичности и силы мышц, может иметь эффект психофизиологической регуляции, ре- абилитации и оздоровления центральной и периферической нервной систем, внутренних органов, регуляции обмена веществ, в частности, жирового обмена.

В зависимости от целей занятия стретчинга можно использовать: в разминке для подготов- ки мышц; для развития гибкости как отдельное занятие; как релаксирующая процедура, как прави- ло, в заключительной части занятия.

*Существует несколько методов стретчинга:*

Пассивный статический стретчинг. Мышцы растягиваются за счет внешней силы (веса тела, партнера и т. д.) до ощущения боли и остаются в растянутом состоянии, чем больше, тем лучше.

Активный статический стретчинг. Отличается от предыдущего тем, что мышечная группа растягивается за счет произвольного напряжения других мышц групп. Кроме, собственно, стрет- чинга, данный метод является разновидностью силовой тренировки, в которой используется ста- тическое напряжение мышц.

Пассивный динамический стретчинг. Мышца растягивается, и в таком состоянии ее подвер- гают плавным дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды. Эта разновидность стрет- чинга сочетает в себе высокую физиологическую эффективность с наибольшим психологическим комфортом, так как минимизирует монотонность и позволяет занимающемуся достичь большей глубины произвольного расслабления.

Активный динамический стретчинг. То же самое, только мышца растягивается за счет про- извольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов.

Антагонистический стретчинг. В начале подхода мышца растягивается так же, как при пассивном статическом стретчинге, однако после этого выполняется произвольное напряжение мышц-антагонистов.

Агонистический стретчинг. Этот метод основан на наблюдении, что после сильного напря- жения мышца легче расслабляется и, соответственно, ее легче растянуть. Поэтому в начале подхо- да мышца пассивно растягивается, однако затем выполняется произвольное напряжение этих же мышц.

Длительность стретч-тренировки определяется двумя факторами:

* педагогическим, когда принимаются во внимание необходимость уложиться в определен- ную длительность занятия, желание «проработать» большее или меньшее число мышечных групп, желание придать занятию тот или иной вид с точки зрения хореографической композиции и т. д.
* медико-биологическим, когда длительность занятия будет зависеть от интенсивности и объема силовой нагрузки. Чем выше силовая нагрузка, тем короче продолжительность занятия при прочих равных условиях (контингент, подготовленность).

Последовательность воздействия на отдельные мышечные группы и сегменты тела не име- ет существенного значения.

Используют такие варианты, как:

от мелких мышечных групп к крупным;

от мышц конечностей к мышцам туловища; от верхних сегментов тела к нижним; чередование мышц-антагонистов.

Основные методы стретчинга – пассивный и активный, статический и динамический. В начале разминки используется пассивный статический, в завершающей части – активный динами-

ческий стретчинг с чередованием мышц-антагонистов. Основное назначение упражнений стрет- чинга в заключительной части занятия – психическая и физическая релаксация занимающихся. Этому способствует пассивный статический стретчинг.

Когда стретчинг применяется как самостоятельное занятие, следует соблюдать некоторые дополнительные принципы:

1. Воздействию последовательно должны быть подвергнуты все основные сегменты тела. Однако основное внимание должно быть уделено мышцам и проксимальным суставам конечнос- тей.
2. Основные упражнения выполняются в положении сидя и лежа.
3. Целесообразно предусматривать два «круга» упражнений на одни и те же сегменты тела. Первый круг – используются пассивные статические методы стретчинга. Второй – более «атлети- ческие» методы – активные динамические, агонистический и антагонистический.
4. Наиболее эффективным является занятие, в котором стретчинг сочетается со статодина- мическими упражнениями. Их состав и соотношение могут широко варьировать в зависимости от целей тренировки и контингента занимающихся.

Стретч-тренировки позволяют добиться:

* расслабления;
* снижения или даже ликвидации мышечных болейПоложительный эффект наблюдается только после пассивного статического стретчинга. Он снижает интенсивность болевых ощущений, которые наблюдаются сразу же после тренировки мышц;
* улучшения гибкости. Это достигается за счет того, что мышцы становятся эластичнее и податливее.

Улучшение гибкости позволяет выполнять некоторые движения с большей амплитудой. Есть основания полагать, что хорошая растяжимость определенных мышц и их соединительных тканей является фактором хорошей осанки, т. е. улучшает внешний вид и условия для работы внут- ренних органов, а высокая подвижность позвоночного столба снижает вероятность развития болей в спине. Стретчинг является хорошей профилактикой гипокинезии. Увеличенная подвижность в суставах и пророст силы мышц, которые сопровождают тренировки стретчинга у пожилых людей, способствуют повышению их общей двигательной активности, амплитуды и числа движений в суставах, что необходимо для профилактики преждевременного «старения» суставов и декальци- нации костей.

Наблюдается психологический эффект. Занятия стретчингом способствуют улучшению са- мочувствия, внешнего вида, подвижности в суставах, увеличению силы мышц, , улучшают настро- ение, повышают оптимистичность человека и уверенность в себе, создают спокойствие и ощуще- ние психологического комфорта.

### Программа «Система специальных упражнений на растягивание (растяжка Е.И. Зуе- ва)» (для занимающихся от 18 лет и старше)

Выполнение растяжек с помощью партнеров, по методике Е.И. Зуева, происходит легче, комфортнее, эффект снятия мышечного и нервного напряжения значительно выше, физическая и эмоциональная энергия восстанавливается быстрее.

Методика предлагаемых автором упражнений-растяжек базируется на глубоком анализе из- вестных систем физических упражнений, приемов массажа, мануальной терапии и многолетнем практическом опыте профессионала-массажиста, направленном на поиски новых, наиболее эф- фективных средств восстановления и сохранения здоровья людей.

Эти упражнения вполне доступны. Применять их могут практически все, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой.

Их можно проводить всегда и везде – дома, в перерыве на работе, на отдыхе, в кругу друзей, при занятиях любыми формами массовой физической культуры. Они эффективны в спортивных тренировках.

Длительность занятий избирается самыми участниками в зависимости от их состояния и настроения.

В доступности и пользе таких растяжек каждый может убедиться на собственном опыте.

При различных дефектах позвоночника и для снятия перегрузок с поддерживающих его мышц чрезвычайно эффективны групповые растяжки, которые будут подробно описаны далее.

В тех случаях, когда нет возможности заниматься такими растяжками, можно попробовать помочь себе, выполняя индивидуальные упражнения на растягивание тела типа «стретчинга» (ак- тивные растяжки). При их выполнении важно соблюдать следующие правила: перед началом заня- тий постарайтесь расслабиться, отвлечься от дел и сосредоточиться на упражнении; напряжение обязательно чередуется с расслаблением; нельзя допускать излишнего перенапряжения мышц.

Предлагаем несколько таких упражнений, которые можно выполнять в разное время дня – сразу после пробуждения, в течение работы, перед сном. 2–3 повторов для каждого упражнения вполне достаточно. Помните, что упражнения на растягивание особенно эффективны, когда до- ставляют нам удовольствие.

Лечь на спину, почувствовать твердую опору. Руки вытянуты вдоль туловища за головой, кис- ти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем переходим к растягиванию позвоночника, постепенно, по сегментам. Спина не напрягается и не выгибается.

И. п. – лежа на спине. Ноги располагаются так, чтобы носки, пятки и голени касались друг друга. Лежать строго горизонтально и свободно, внимание сосредоточить на позвоночнике. Носки вытянуть, но без напряжения. Руки, опущенные вдоль туловища, вытянуть и, расслабляя, поло- жить их на пол ладонями вниз. Возможно выполнять упражнение с руками, вытянутыми за голо- вой, ладони раскрыты. Желательно, чтобы поясничный отдел позвоночника прижался к полу, но без напряжения. Это будет достигаться дальнейшими тренировками. Шея тоже должна касаться всеми суставами пола. Для этого подбородок мягко опускается на грудь. Этим движением упраж- нение заканчивается. Естественные прогибы в поясничном и шейном отделах позвоночника не должны препятствовать тренировке их уплощения.

Можно проводить эти упражнения и лежа на животе. Ноги вытянуты (10–15 см между носка- ми), при расслаблении пятки должны отклоняться не внутрь, а наружу. Предплечья и плечи лежат на полу. Одну кисть положить на другую, на них голову, прижавшись щекой и виском.

И. п. – стоя. Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Потянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т. д. Постараться потянуться и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, рас- слабиться.

И. п. – стоя. Руки перед грудью ладонями вверх, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть. Поднять голову и посмотреть на тыльную сторону кисти. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть эту руку вдоль тела вниз. Мед- ленно выдохнуть, расслабиться. Повторить, меняя руки.

Встать на колени, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть меж- ду пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах – кому как удобнее). При выдохе плечи поднять вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову от- кинуть назад. Сделать выдох, вернуться в и. п. Расслабиться, отдохнуть.

Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потя- нуть руки по полу вперед. На вдохе вернуться в и. п. Расслабиться, отдохнуть.

И. п. – лежа на спине. Первым и вторым пальцами левой ноги, несколько согнутой в колене, захватить и сжать ахиллово сухожилие правой ноги. Сделать вдох, задержать дыхание. Распрям- ляя левое колено, с силой потянуть левой ногой правую ногу вниз. Одновременно вытянуть весь

правый бок, поднимая и вытягивая за головой правую руку. Голову резко повернуть влево и вверх, выдохнуть через рот. Отдохнуть. Повторить с другой ноги.

И. п. – лежа на спине. Согнуть правую ногу, положив вытянутую ступню под правое бедро или рядом с ним. Сделать вдох, одновременно с силой потянуть левую ногу и правую руку, вытя- нутую за головой (левая рука опущена вдоль тела). Некоторое время растягиваться как бы по диа- гонали: вместе с ногой в одну сторону, вместе с рукой – в противоположную. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить с другой стороной тела.

Группа может быть разнообразна по своему составу.

Желательно учитывать биологический, возрастной, эмоциональный, социальный и произ- водственный факторы, влияющие на человека.

Во время растяжки в мышцах не должно быть напряжения, а только ощущение мягкого растягивания. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия. Растяжение желательно проводить по оси мышечного волокна с постепенным растяжением, не причиняя беспокойства и неприятных ощущений.

Растяжки делают постепенно, начиная с дистальных отделов (руки и ноги), а затем пере- ходя к позвоночнику. Нужно обратить внимание на то, что при растягивании ног воздействие ока- зывается в основном на поясничный отдел позвоночника, при растягивании за руки – на грудной отдел. И только после растягивания ног и рук можно приступать к одновременной растяжке всего позвоночника, когда участника растягивают, взяв за руки и за ноги. Желательно при растяжке ме- нять угол разведения ног и рук, что позволяет воздействовать на позвоночник с большей силой.

Наиболее действенная растяжка – с подъемом, когда усиливается растяжение и растягивае- мый отрывается от пола, т. е. из положения лежа на спине, переходит в вис на руках и ногах. При этом все растягиваемые участки тела располагаются в одной плоскости (руки, ноги, позвоночник). Правильное выполнение растяжки за руки можно проконтролировать следующим образом.

При хорошем натяжении всех звеньев кинематической цепи (кисть – локоть – позвоночник – та- зобедренный сустав – коленный сустав – стопа) создается ощущение легкости и свободы. Если отвести ногу в сторону или согнуть ее в колене, кинематическая цепь разрывается и состояние легкости пропадает в смещенном участке ноги. Та же цепь, только в обратном порядке, работает и при растяжке за ноги: стопа – коленный сустав – тазобедренный сустав – позвоночник – плечо

* локтевой сустав – кисть. Если руку или плечо сместить с осевой линии растяжки, то состояние легкости и комфорта в смещенном участке исчезнет.

Таким образом, кинематическая цепь и ее направленность в растяжке играют большую роль, и это необходимо учитывать.

В зависимости от степени и угла воздействия на руку или ногу организм соответствующим образом реагирует через ЦНС. Если какой-либо участок коры головного мозга перевозбужден, це- лостность цепи субъектом не ощущается. (Это не противоречит теории патологической доминан- ты Ухтомского.)

Непрерывность кинематической цепи хорошо ощутима при проведении продольной рас- тяжки с углом подъема рук или ног на 3–5°.

При проведении растяжки с подъемом руки или ноги на угол 2–3° из целостной цепи выпа- дает ощущение предплечья или голени.

При проведении продольной растяжки с углом подъема руки или ноги на 35–45° из цепи выпадает ощущение плеча или бедра.

Ощущение замкнутой кинематической цепи полностью исчезает при подъеме ноги или руки на угол 90° и более.

Каждая растяжка складывается из чередования напряжения и расслабления и исходного со- стояния. Следует обратить особое внимание на последовательность и продолжительность действий.

Пассивный участок принимает и. п., расслабляется. Это продолжается 3–5 сек. Производятся хваты – 3–5 сек.

Выполняется непосредственно растягивание: минимальная длительность – 3–5 сек, средняя

* 5–10, максимальная –10–19 сек.

Выход из растяжки (возвращение в и. п.) – 3–10 сек.

Затем же задачей является снятие психоэмоционального и физического напряжений, кото- рые наступают при слишком больших нагрузках у спортсменов, писателей, инженеров, рабочих и людей других профессий при интенсивном и длительном умственном или физическом труде.

Желательно первые растяжки выполнять с минимальным и средним напряжением. После- дующие занятия можно проводить сразу с максимальным усилием.

За пределами максимального натяжения при одновременной растяжке за руки и за ноги появляется подъемная сила, за счет которой тело поднимается вверх без перекосов, и человек пе- реходит из положения лежа на спине в вис на руках и ногах, при этом наступает глубокое волновое растяжение по оси и исчезает ощущение тяжести тела (не ощущение себя), так называемая иллю- зия полета.

### Правила растяжки.

Все активные участники растяжки должны тянуть с одинаковым усилием, мягко, в одной плоскости, не допуская перекоса, чтобы руки не сгибались в локтях.

Растяжка может проводиться как на вдохе, так и на вдохе.

Если растяжка выполняется правильно, то глаза у растягиваемого самопроизвольно закры- ваются из-за релаксации мышц лица. Это своеобразный индикатор.

Но можно проводить упражнения и при открытых глазах.

При растяжке желательно иметь обратную связь, т. е. активный участник задает вопросы, пассивный отвечает. Типичные вопросы: «Тянется ли рука? Как себя чувствуете? Не беспокоит ли что-нибудь? Есть ли иллюзия полета? Ощущается ли легкость? Тепло? Комфорт? Где чувствуется напряженность?»

Это поможет сориентироваться в ситуации, принять нужные меры и правильно выбрать последующие упражнения.

Следует четко исполнять инструкции ведущего (а им побывает каждый в группе). Движения должны быть мягкими и медленными, чтобы их можно было контролировать. Нельзя выполнять растяжки в быстром темпе.

При выполнении растяжек в горизонтальной плоскости голова, продолжая положение туло- вища, слегка отклонена назад.

При боковой растяжке движения должны быть аккуратными и строго направленными.

При выполнении диагональных и продольных растяжек из исходного положения лежа на спине, без подъема спина во всех точках должна соприкасаться с полом (при выполнении диаго- нальных растяжек в «разорванной цепи»), а при выполнении их лежа на животе не следует отры- вать от пола грудь и таз.

При выполнении этих растяжек нужно следить за тем, чтобы усилие натяжения перемеща- лось строго вдоль оси, образуемой позвоночником. Следует помнить, что физиологический центр тяжести находится во втором крестцовом сочленении.

Каждая растяжка должна осуществляться с ясной и конкретной целью. Для этого необхо- димо вначале проанализировать растяжку, прочувствовать ее и лишь затем выполнять сначала с дозированной и, наконец, с полной нагрузкой.

При растяжках, направленных на увеличение подвижности в тазобедренных и пле- чевых суставах, исходная позиция должна быть выбрана таким образом, чтобы точки опо- ры тела (ноги или руки, ноги и руки) были удалены друг от друга на как можно большее расстояние, что способствует лучшему растягиванию мышц и связок в этих суставах. При растя- гивании рук развивается гибкость в плечевых суставах, ног – в тазобедренных, одновременно рук и ног – и в плечевых, и в тазобедренных суставах.

Прежде чем выполнять растяжку, надо знать, какую группу мышц она растягивает.

Не следует выполнять несколько растяжек подряд на сходные группы мышц. Растяжки в тренировочной Программе нужно максимально разнообразить.

Безболезненное растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий.

Целесообразно чередовать воздействие растяжек на мышцы антагонисты и синергисты.

Следует обращать внимание на величину усилия, прилагаемого к различным мышечным группам.

При выполнении растяжек необходимо учитывать амплитуду, направление движений и со- гласованность партнеров.

Не допускать побочных движений и суетливости.

### Исходные положения при выполнении упражнений по растяжкам с партнерами.

Для успешного проведения растяжек важно научиться правильно выбирать то или иное ис- ходное положение, наиболее выгодное в каждом конкретном случае.

Исходное положение (и. п.) – это особое положение тела, с которого мы начинаем растяжку, сохраняемое некоторое время. Оно может быть вертикальным или горизонтальным.

Горизонтальные позы: лежа на животе, на спине и на боку. Положение рук и ног в этих позах бывает различным: руки вдоль туловища, за головой, в стороны; ноги на ширине плеч, ноги вместе или шире плеч.

Вертикальные позы: стоя, сидя на пятках.

Целью исходного положения является создание такого устойчивого положения тела, кото- рое не только не мешало бы дальнейшему выполнению упражнения, но и обеспечивало хорошее кровообращение во всех частях тела, участвующих в движении.

Приняв исходное положение, необходимо максимально расслабиться и одновременно со- средоточить внимание. Это необходимо для мобилизации к выполняемому упражнению. В таком состоянии создаются хорошие условия для беспрепятственного прохождения нервного импульса из коры головного мозга в мышцу или группу мышц.

Рассмотрим некоторые исходные положения подробнее.

И. п. – лежа на спине: лечь на спину, руки расслабленно вытянуты вдоль туловища ладоня- ми вниз, ноги на ширине плеч.

И. п. – лежа на животе: лечь на живот лицом вниз, руки вытянуты вперед, ноги вместе или слегка врозь.

И. п. – стоя: руки вверх над головой, ноги слегка расставлены, ступни параллельны друг другу. И. п. – сидя: сесть прямо, ноги вытянуты, руки опущены вдоль туловища или подняты вверх.

И. п. – стоя на коленях: встать на колени, руки подняты вверх. Растяжки бывают трех категорий сложности:

1. Без изменения исходного положения и отрыва от опоры.
2. С отрывом от опоры и выходом в вис в горизонтальном положении.
3. С отрывом от опоры и выходом в вис с изменением положения (X – растяжка), в горизон- тальный вис с выкрутом рук (растяжка «кузнечик»), в горизонтальное вращение в висе (растяжка

«ротор»).

При выполнении упражнений в растяжках применяются различные хваты: обратный, за- хват, обхват, решетка.

Обратный – хват «рукопожатие». Левая рука сжимает ладонь левой руки партнера, правая – левую ладонь. Большой палец ложится строго между 1-й и 2-й пястными костями.

Обратный хват одной руки партнера двумя руками – одной рукой производится обратный хват «рукопожатие», ладонь второй руки ложится на тыльную сторону одноименной руки партне- ра, ближе к лучезапястному суставу.

Захват – ладонь накладывается на лучезапястный сустав руки партнера, большой и указа- тельный пальцы обхватывают предплечье в области лучезапястного сустава, три других пальца фиксируют сустав.

Обхват – выше локтя разноименными руками. Правой рукой захватываем левую руку парт- нера выше локтя, в области плеча, партер фиксирует свою кисть на вашей руке. Аналогично про- водится обхват левой рукой правой руки партнера.

Решетка – сплетенные руки двух партнеров. Кистью правой руки взять сверху в области лучезапястного сустава свою левую руку. То же делает другой партнер. Затем свободными кистями партнера обхватывают предплечья друг друга (стыковка).

Захват в связке – участвуют три партнера, один из них пассивный. Первый левой рукой бе- рет рукопожатием одноименную руку пассивного партнер, а правой обхватывает тыльную сторону его ладони чуть ближе к лучезапястному суставу. Второй тем же способом берет правую руку.

Захват наложением – захват одной ноги двумя руками. Партнер лежит на спине. Другой, стоя у ног лежащего, захватывает двумя вытянутыми руками его ногу, левую или правую в зависи- мости от поставленной задачи, наложением рук снизу и сверху в области лодыжки.

Разноименный захват наложением – захват левой рукой правой ноги партнера и правой рукой левой ноги. Руки у партнера вытянуты, ноги прямые, подняты под углом 45°. Производят захват области лодыжек ладонями снизу. Большой и указательный пальцы в кольцевой вилке, ос- тальные поддерживающие.

Накладка – захват стопы двумя руками. Стоя у ног партнера, лицом к нему, обеими вытя- нутыми руками обхватить наружный и внутренний край стопы, наложив ладони на плюснопредп- люсневую область. Большие пальцы рук направлены в область голеностопного сустава, остальные пальцы упираются в свод стопы.

Подхват в замке – захват стопы двумя руками. Стоя у ног партнера, обеими руками под- хватить пятку с наружной и внутренней стороны, поднять ногу под углом 35–45°. Пятка лежит на сложенных ладонях, большими пальцами делается мягкое обхватывающее замыкание в области голеностопного сустава.

Накладка с подхватом в замке – захват стопы двумя руками смешанным способом. Стоя у ног партнера, правой рукой подхватом снизу берем пятку правой ноги, поднимаем под углом 30– 45° и ладонью левой руки обхватываем сверху стопу в плюсно-предплюсневой области. Большой палец левой руки с внутренней (медиальной) стороны, остальные пальцы с наружной (латераль- ной). Слегка вращаем ногу вправо (супинируем).

Подхват в замке одной рукой, или супинирующий подхват, – захват левой стопы партнера правой рукой, а левой – правой стопы в положении супинации (вращение наружу). Стоя у ног партнера, правой вытянутой рукой подхватить левую ногу за пятку в области голеностопного сус- тава, поднять под углом 30–45° Большие пальцы рук находятся с наружной (латеральной) стороны, остальные – с внутренней (медиальной). Мягко и легко супинируем (вращаем наружу) ногу так, чтобы пальцы стопы партнера оказались на предплечьях растягивающего. Руки последнего слегка согнуты в локтевых суставах.

Правильное выполнение хватов поможет лучше войти в контакт с партерами и повысить эффективность упражнений.

Эффективность любого средства всегда зависит от длительности, регулярности и осознан- ности его применения, несмотря на то, что результат растяжки виден сразу после ее выполнения. Следует учитывать и порог тактильной чувствительности, психологическое состояние и трениро- ванность человека.

Любую растяжку следует сначала хорошо изучить и научиться правильно ее делать. От точ- ности выполнения зависит эффект. Так, например, необходимо добиться мягкого свободного при- менения любого хвата партнерами, умения чувствовать натяжение всей кинематической цепи от рук до ног.

Необходимо помнить о вреде форсированных нагрузок. Особенно будьте осторожны при удержании партнера в висе на руках и ногах: обязательно сохраняйте прямое положение спины и рук. Не забывайте соблюдать простое правило, которое едино для всех физических упражнений, –

от простого к сложному, от меньшей нагрузки к большей.

Цель занятий растяжками – гармоничное, естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Регулярное применение растяжек укрепит мышечно-связочный аппарат рук, ног и туловища, восстановит гибкость суставов и позвоночника, повысит работоспособность, сба- лансирует нервную систему и научит вас снимать психоэмоциональные и физические перегрузк

### Программа «Дыхательная гимнастика».

В зависимости от характера заболевания инструктор подбирает средства, эффективно воз- действующие на дыхательную функцию. Для улучшения дыхательной функции в комплекс вклю- чаются упражнения, усиливающие вдох.

Эти упражнения способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы за счет усиления функции вспомогательных дыхательных мышц. С этой целью рекомендуются упражне- ния с равномерным медленным выдохом через рот, сложенный трубочкой, и звуковая гимнастика. Эти упражнения должны проводиться в соответствии с принципом наглядности, должно исполь- зоваться такое качество, как конкретность мышления (подуть на свечку, понюхать цветок и т. д.). Должен присутствовать эмоциональный фактор. Необходима новизна. Следует избегать быстрого форсированного выдоха, способствующего растяжению альвеол. Рекомендуются движения туло- вищем в исходном положении сидя, стоя; упражнения, при которых усиление вдоха сопровожда- ется нажатием на грудную клетку; упражнения в ходьбе – наклоны туловища под углом 45° (для развития диафрагмального дыхания).

Рекомендуется выполнять дыхательные упражнения на расслабление с выдохом при счете вслух, произношении букв и слов, но при этом выдох должен быть длиннее вдоха.

Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживания.

Начинать владеть полным дыханием лучше всего в положении лежа. Вдох нужно делать медленно, плавно, без напряжения, выдох также легко, плавно. Постепенно увеличивать глубину вдоха и выдоха.

Полное дыхание целесообразно выполнять и во время ходьбы. На 3–4 шага вдох, на 4–5 шагов выдох. Эффективно выполнять дыхание с движением рук. При этом увеличивается объем грудной клетки, а также и усвоение кислорода.

### Комплекс специальных упражнений для органов дыхания (дыхательные упражнения):

И. п. – лежа на спине (сидя, стоя), сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.

И. п. – то же. Сделать вдох на 4 счета и выдох на 4 счета.

И. п. – то же. Повернуть кисти рук наружу с небольшим отведением плеч и рук в стороны, вернуться в и. п. – выдох.

И. п. – сидя (стоя), прямые руки сзади, кисти в замок. Скользя по туловищу вниз, развернуть плечи – глубокий вдох, вернуться в и. и. – выдох.

И. п. – сидя, руки на поясе. Отвести локти назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

И. п. – сидя (стоя) кисти на шее. Отвести локти и голову назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

И. п. – лежа на спине (сидя, стоя). Дугами наружу руки вверх – вдох, дугами наружу руки вниз – выдох.

И. п. – то же, руки вперед, кисти соединены тыльной стороной. Руки в стороны – вдох, вер- нуться в и. п. – выдох.

И. п. – сидя (стоя) кисти к плечам. Отвести сначала правый, а затем левый локоть в сторону

* вдох, отвести правый, затем левый локоть вперед – выдох.

И. п. – о. с. Руки вверх, в стороны, назад прогнуться – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

И. п. – стоя, руки впереди. Медленно отвести руки в стороны – назад, голову назад – вдох, затем скрестить руки на груди и наклониться вперед – выдох.

И. п. – о. с. Дугами наружу руки медленно поднять вверх, смотреть на кисти – вдох, опус- тить руки, наклонить туловище – выдох. Можно выполнять с задержкой дыхания, особенно при бронхиальной астме.

И. п. – стоя (сидя). Разводя руки в стороны на 4 счета сделать вдох, затем 4 счета – пауза, опуская руки – выдох на 4 счета и вновь пауза на 4 счета.

И. п. – лежа на спине или стоя, кисти рук положить на живот. Сделать вдох на 3–4 счета, поднимая брюшную стенку, затем выдох, втягивая ее.

И. п. – стоя или лежа на спине. Сделать неглубокий вдох и, не вдыхая, производить выпячи- вание и втягивание брюшной стенки.

Медленный бег – эффективное дыхательное упражнение, при котором вдох и выдох выпол- няется на 4–6 шагов.

Дыхательные упражнения необходимо выполнять ежедневно и включать во все виды заня- тий физической культурой.

*Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания.* Глубокий вдох – выдох через нос с произношением звука «М» (рот плотно закрыт). Выдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая ноздря прижата пальцами, рот закрыт).

Нос зажат пальцами – задержка дыхания под счет до 8–10 раз. Выдохнуть через нос. Пол- ный вдох через рот.

Положить на ладонь легкую бумажку, сдувать ее, делая выдох, поочередно, левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, одна ноздря прижата пальцем).

*Упражнения, закаливающие носовое дыхание.*

Сделать 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю (по 4–6 сек.), поочередно закры- вая ее большим и указательным пальцем.

На вдохе оказать сопротивление воздуху, надавливая на крылья носа. Во время продолжи- тельного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (постукивать пальцами по кры- льям носа).

Выключить дыхание ртом, подняв кончик языка к твердому небу, при этом вдох и выдох осуществляется через нос.

Сделать спокойный вдох, на выдохе, одновременно с постукиванием по крыльям носа, про- износить слоги «ба, бо, бу».

*Рациональное дыхание.*

Занимающиеся, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучить их правильному дыханию. Это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект. Обучать правильному дыханию следует в статичес- ких положениях и во время движения.

При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию груд- ной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т. д., обязательно должны использоваться дыхательные упражнения (обращать внимание на полный и своевременный выдох).

Обучение рациональному дыханию способствует:

а) быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы; б) улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме; в) повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам; г) общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма. При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох –

через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках.

Начиная обучение рациональному дыханию, надо с первых занятий использовать самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища;

дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха-выдоха (например, на 3 шага – вдох, на 3 – выдох; на 4 шага – вдох, на 4 – выдох; на 2 шага – вдох, на 2 шага – выдох; на 3 шага – вдох, на 4 – выдох; на 2 шага – вдох, на 3 шага – выдох и т. д.). Обращать внимание учащихся на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох.

Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотно- шение дыхательных упражнений и общеразвивающих может быть следующим: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане занятия, то инструктор включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния учащихся и характера предыдущей деятельности.

*Трехфазное дыхание.*

Последовательность трехфазного дыхания такова: выдох, пауза, вдох. Таким образом, меж- ду вдохом и выдохом паузы нет. Принципиально важно понять, что началом трехфазного дыхания

является выдох. Е.А. Лукьянова часто называла это «дыханием от выдоха». С основного упражне- ния следует начинать и все без исключения упражнения предлагаемой ниже системы. Рассмотрим подробно особенности каждой фазы этого дыхания.

Первая фаза – выдох, который в основном упражнении выполняется через плотно сжатые в определенной форме губы. Выдох должен быть дозированным, упругим и ровным. При выдохе нельзя стремиться выдохнуть из себя весь воздух. Впервые приступившим к занятиям рекоменду- ется выпустить примерно половину имеющегося в легких на момент выдоха воздуха, оставшаяся его часть необходима для следующей очень важной фазы – паузы.

Вторая фаза – пауза, во время которой формируется естественное желание вдохнуть –

«приказ на вдох». Именно пауза определяет объем воздуха, необходимого для вдоха в зависимос- ти от состояния организма. Пауза должна быть естественной, приятной и ненасильственной. Это очень важный этап дыхания, определяющий оптимальность газообмена при различных состояни- ях организма.

Третья фаза – вдох, осуществляется очень быстро, через нос без шума в нем или почти бес- шумно – а также без малейшего напряжения дыхательных путей.

Многие при слове «вдох» стремятся с силой втягивать воздух в легкие. Этого надо осознан- но избегать. Вы должны уловить момент, когда появится естественное желание вдохнуть, и тогда воздух за счет самопроизвольного движения ребер и диафрагмы войдет в легкие и заполнит их настолько, насколько требуется. Чтобы подчеркнуть естественность третьей фазы, заменим при- вычное слово «вдох» условным термином «возврат дыхания».

Тогда три фазы дыхания будут выглядеть так:

* выдох (через слегка сомкнутые и поджатые с легким усилием губы);
* пауза (ожидание до естественного желания вдохнуть);
* возврат дыхания (непроизвольный вдох через нос).

Трехфазное дыхание помогает снимать утомление, потому что упругий активный выдох очищает легкие от избытка углекислоты и части отработанного воздуха, пауза позволяет подгото- виться легким к принятию новой порции воздуха, а естественный вдох носом (возврат дыхания) способствует заполнению их количеством воздуха, достаточным для обеспечения организма кис- лородом. Для выработки правильного трехфазного дыхания рекомендуем освоить специальные упражнения, построенные главным образом на использовании речи, так как речевая фраза всегда выполняется на выдохе. Постепенно в занятия будут вводиться упражнения, связанные с просты- ми, а затем и сложными движениями различных групп мышц.

### Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой интересна для специалистов по адаптивной физической культуре тем, что предусматривает ускоренное развитие дыхательных мышц. Дости- гается это обратной согласованностью движения с дыханием.

Обычно различные виды дыхательных упражнений строятся на прямой согласованности, на направленном совпадении мышечных усилий с дыханием. Разводим руки, разворачивает грудную клетку – вдох, сводим руки, сжимаем легкие – выдох. Движения помогают дыханию. Газообмен облегчается, однако мышцы, которые должны обеспечить процесс дыхания, были при этом пас- сивны. Вместо них работали мышцы рук. А жизненную емкость легких можно увеличить лишь, развив мышцы, которые автоматически растягивают и сжимают легкие.

В упражнениях А.Н. Стрельниковой вдох выполняется при сведении рук перед грудью, т. е. в затрудненном положении дыхательных мышц выдох – при разведении рук. Дыхательным мышцам приходится работать с полной нагрузкой и при этом, разумеется, развиваться и крепнуть. При таком способе дыхания активизируется газообмен, совершенствуется работа мозговых центров управле- ния дыханием. Можно сказать, что рассматриваемая гимнастика является прекрасным средством общеоздоровительного неспецифического (т. е. направлено не на какую-то одну систему, а на весь организм) воздействия благодаря возросшей эффективности дыхания, которое обеспечивает более высокий уровень снабжения кислородом все органы и ткани.

Подобно другим неспецифическим средствам (оздоровительному бегу, массажу и т. д.) ды- хательные упражнения нельзя считать лекарством, как не называют лечением обучение любым

другим физическим упражнениям. Эти упражнения дают большой лечебный эффект при очень обширном круге заболеваний – бронхиальной астме, хронической пневмонии, хроническом ри- ните, хроническом гайморите, гриппе, гипертонии, остеохондрозе, заикании, болезнях голосового аппарата и т. д.

При правильном применении и достаточном упорстве гимнастика А.Н. Стрельниковой по- могает укрепить организм, избавиться от многих болезней, поэтому следует рекомендовать ее для индивидуального использования.

«По моим наблюдениям, – пишет А.Н. Стрельникова, – эта дыхательная гимнастика соче- тается с оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, спортивными играми с гантелями и т. и. Но вот выполнять парадоксальную гимнастику, а параллельно какие-нибудь другие дыхательные упражнения не следует. Особенно противопоказано сочетание этих упражнений с йоговской гим- настикой. Они не совместимы».

Что касается противопоказаний, то опасны занятия (особенно если делать глубокие накло- ны) при сильной близорукости, глаукоме, при очень высоком артериальном давлении. Головокру- жение – весьма распространенное явление у начинающих заниматься парадоксальной дыхатель- ной гимнастикой. Оно связано с двумя ошибками: слишком глубоким и длинным вдохом, а также с задержкой выдоха. А.Н. Стрельникова советует следить за тем, чтобы при вдохе голова и плечи были слегка опущены. Допустимо возникновение необычных ощущений. Они подобны тем, какие возникают у человека, который после задымленной городской атмосферы надышался чистейшим горным воздухом. Легкая эйфория не страшна, но, если ощущения неприятны, тренировку следует прервать или прекратить совсем. Нагрузка менее 300 наклонов или сведений рук не эффективна. 300– 400 наклонов можно считать нижним пределом нагрузки, а верхним – до 1200, даже 2 000 на- клонов в день. Субъективно норма наклонов будет восприниматься как максимально эффективная тогда, когда человеку нагрузка станет приятной, когда он неохотно прекращает тренировку.

Для правильного выполнения этих упражнений характерен ровный пульс, не достигающий 100 уд/мин. Известный физиолог профессор Р. Мотылянская отзывается о гимнастике А.Н. Стрель- никовой так: «Это своего рода тренировка с отягощением. Она сходна с тренировками, которые проводят спортсмены в среднегорье. И здесь, и там несколько затрудненное дыхание является превосходным тренирующим средством». Первое же исследование эффективности дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой показало, что у совершенно неподготовленного человека после нескольких минут занятий жизненная емкость легких сразу возрастает на 10–15%. Это огромный прогресс.

Научить этим упражнениям очень легко, их всего восемь:

Повороты головы направо и налево.

На каждый поворот (в конечной точке) короткий шумный быстрый вдох носом. Вдох настоль- ко резкий, что слегка втягиваются, сжимаются (а не раздуваются) крылья носа. Темп – один вдох в секунду или чуть-чуть быстрее. О выдохе совсем не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот. Это положение относится ко всем упражнениям А.Н. Стрельниковой.

Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

Наклон головы вперед и назад. Короткий вдох в конце каждого движения. Эти три упражне- ния носят характер разминки.

Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть легких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу.

Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох в нижней точке. Слишком низко накло- няться не обязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох в крайней точке наклона

назад.

Пружинящие приседания в выпаде. Время от времени правая и левая ноги меняются места-

ми. Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

Наклоны вперед и назад (по принципу маятника). Вдох в крайней точке наклона вперед, а потом в крайней точке наклона назад.

### Программа «Гимнастика для глаз Метод Бейтса».

Для коррекции близорукости (миопии) американский офтальмолог У. Бейтс предлагает сле- дующие упражнения, которые он разработал после ознакомления с методикой совершенствования зоркости индейцев. Он определил, что феноменальная зоркость североамериканских индейцев не является генетической особенностью, а вырабатывается в раннем детстве с помощью упражнений.

Вот некоторые из них:

Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – каран- даш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно сле- дить за ним глазами.

Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего – в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево. Взгляд на- правляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.

В течение 3 сек. смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Пов- торить 15 раз.

Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на свои наручные часы. Повторить 15 раз.

Эти и подобные упражнения У. Бейтс рекомендует выполнять 2 раза в день. Спустя месяц, сделать паузу на 2–3 недели, а потом начать все сначала. Такой режим работы глаз укрепляет глаз- ные мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаза.

### Программа «Хатха-йога для детей».

Йоги говорят, что почти половина биоэнергии, потребляемой организмом, тратится на зре- ние. Ученые утверждают, что 70–90 % всей информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью органов зрения.

На зрение влияет общее состояние организма, нервной системы, поэтому ежедневные фи- зические упражнения принесут вашему зрению огромную пользу.

В предлагаемом комплексе используются упражнения йогов и упражнения, разработанные специалистами по охране зрения детей. Не обязательно выполнять его полностью. Можно выбрать несколько наиболее понравившихся упражнений и регулярно их выполнять.

Выполняя упражнения, спину держите прямо. Внимание сосредоточьте на глазах. После каждого упражнения давайте глазам отдых – закройте их или быстро поморгайте 20–30 секу.

Медленно вращайте глазными яблоками по кругу слева направо и справа налево. Повторите 3–5 раз.

Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево, в правый нижний угол, в левый верхний угол, за- тем в правый верхний и в левый нижний. Глаза поворачивайте с усилием. В крайних положениях фиксируйте взгляд на несколько секунд. Цикл из этих восьми движений можно повторить. В конце каждого цикла не забудьте расслабить глаза.

Смотрите 5–6 сек. на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следите за пальцем, не поворачивая головы. Верните руку в исходное положение, не отры- вая взгляд от кончика пальца. То же выполните с левой рукой.

Смотрите на кончик пальца, удерживая его перед лицом примерно на расстоянии 30 см. За- тем переведите взгляд вдаль. В каждом положении задерживайте взгляд на 2–3 сек. Повторите 3–5 раз, хорошо сосредоточившись на выполнении.

Левой ладонью заслоните открытый левый глаз. Пальцы правой руки сложите в кулак так, чтобы большой палец оказался сверху. Разогните средний палец, высвободив его из кулака, и сде- лайте им круговые движения около правой глазницы. Начните от внутреннего угла глаза, далее вверх по линии бровей до внешнего, затем по линии нижнего века до внутреннего угла. Одновре- менно следите правым (открытым) глазом за движением пальца. Движения пальца и глаза должны быть плавными, спокойными. То же повторите, поменяв руки. Постепенно доведите продолжи- тельность выполнения упражнения до 3 мин.

Лучший отдых для глаз – расслабление, которое можно выполнять в положении лежа на спине или сидя. Закройте глаза и постарайтесь максимально расслабить веки, а глазные яблоки как бы опустить в глазницы. Если вам трудно достичь полного расслабления, разотрите ладонь о ладонь до появления тепла, легко прикоснитесь подушечками пальцев к закрытым векам. Это поможет вам максимально расслабить мышцы глаз. Задержитесь в этом положении на 20–40 сек.

### Упражнения для шеи и глаз.

Сядьте на пол, скрестите ноги и положите руки на колени. Если вы предпочитаете сидеть на стуле, возьмите жесткий стул, иначе вам будет трудно держать спину прямо, а это очень важно. Расслабьте все тело. Вы должны ощущать его только начиная от шеи вверх, все остальное остается неподвижным и настолько расслабленным, как если бы вы сидели по шею в воде. Теперь закройте глаза и мягким движением уроните голову вперед, потом назад, и снова вперед и назад. Для начала сделайте упражнение 4 раза. Позже вы можете увеличить число до 6 и более раз. Запрокидывая го- лову назад, расслабьте лицевые мускулы. При таком движении головы рот слегка приоткрывается. Выполняя второе упражнение, поверните голову как можно дальше вправо, верните ее в исходное положение, потом поверните как можно дальше влево и обратно. Повторите 4 раза. При движении головы в стороны мышцы шеи сокращаются, при возвращении в естественное положе-

ние мышцы расслабляются.

Выполняя третье упражнение, вы наклоняете голову направо, как если бы кто-то тянул ваше правое ухо к правому плечу. Потом выпрямляете голову, наклоняете ее к левому плечу.

И так повторите 4 раза. При наклоне головы в сторону не поднимайте плечо и не опрокиды- вайте голову назад. Из вертикального положения она должна наклониться почти до горизонталь- ного. Иначе натяжение мышц будет слишком слабым. Натяжение должно сильно ощущаться левой стороной шеи при наклоне головы вправо и правой стороной при наклоне влево.

Следующее упражнение напоминает движение черепахи. Нужно вытянуть шею как можно дальше и потом «убрать» ее обратно. Выполняя это упражнение, вы делаете скользящее движение подбородком вперед, как если б вы хотели удлинить шею, выдвинув подбородок как можно даль- ше. При этом напряжение будет чувствоваться сзади и по обе стороны шеи, между ушами, а также посередине. Повторите упражнение 4 раза.

Выполняя пятое упражнение, сделайте те же движения, которые вы делали, проверяя элас- тичность своей шеи. Уроните голову вперед и почувствуйте, какая она стала тяжелая и безжизнен- ная. Потом медленно вращайте головой по часовой стрелке. Повторите это несколько раз. Сделай- те то же движение против часовой стрелки столько же раз. Не напрягайте спину и плечи, пусть голова висит расслабленно, как у спящего ребенка.

В конце последнего упражнения похлопайте шею двумя руками (тыльной стороной ладо- ни) по бокам и под подбородком. Ладонью и кончиками пальцев похлопайте шею сзади. Данные упражнения ослабят напряжение мышц шеи. Они также укрепляют зрение, которое улучшается в результате того, что глазные нервы получают усиленный приток крови.

### Упражнения для глаз.

Оставайтесь сидеть в том же положении: спина прямая, руки на коленях, тело расслаблено, голову держите прямо. Вот в таком положении вы должны оставаться, пока делаете упражнения для глаз. Все тело неподвижно, ничто не двигается, кроме глаз.

Теперь поднимите глаза и остановите взгляд на любой точке, которую вы можете видеть, не напрягаясь, не щурясь и, конечно, не поворачивая головы. Выполняя упражнение, смотрите на эту точку каждый раз, когда поднимаете глаза.

Опустите глаза и найдите любую точку на полу, которую вы можете четко видеть, посмот- рев вниз. Смотрите на нее каждый раз, когда опускаете глаза. Дыхание должно быть естественным (то есть неглубоким).

Поднимите глаза и посмотрите на выбранную вами верхнюю точку. Опустите глаза и пос- мотрите на выбранную вами нижнюю точку. Повторите 4 раза. Закройте глаза и немного отдохните.

Теперь сделайте то же самое, используя точки, расположенные справа и слева на уровне глаз. Ориентиром могут служить поднятые указательные пальцы или карандаши, которые вы бу-

дете держать с обеих сторон на таком расстоянии, чтобы вы их могли четко видеть, не напрягаясь, переводя взгляд справа налево.

Держа пальцы на уровне глаз и двигая только глазами, посмотрите направо, потом налево.

Повторите 4 раза. Несколько раз моргните, закройте глаза и отдохните.

Теперь выберите точку, на которую вы будете смотреть, подняв глаза и отведя их вправо, затем другую, опустив глаза и отведя их влево, полузакрыв веки. Не забывайте сохранять свою обычную позу: прямая спина, руки на коленях, голова поставлена прямо и неподвижно. Посмотри- те на выбранную точку в правом верхнем углу, потом на точку в левом нижнем углу. Повторите 4 раза. Моргните несколько раз. Закройте глаза и отдохните.

Следующее упражнение не рекомендуется делать раньше, чем через 3–4 дня после начала курса. Это медленное вращение глазами сначала по часовой, потом против часовой стрелки. Вы- полняется следующим образом: опустите глаза и посмотрите на пол, затем медленно поверните глаза налево, все выше и выше, пока не увидите потолок. Теперь продолжайте вращение направо, все ниже и ниже, пока снова не увидите пол. Медленно описав глазами полный круг, моргните, закройте глаза и отдохните. Повторите то же самое с вращением глазами против часовой стрелки.

Переходим к упражнению «переменного обзора». Выполняя его, вы поочередно переносите взгляд от ближней к дальней точке, и так несколько раз. Карандашом или пальцем дотроньтесь до кончика носа. Затем отодвиньте палец на такое минимальное расстояние, при котором изображе- ние остается четким, не расплывается и не двоится. Теперь чуть-чуть поднимите глаза и посмот- рите вдаль на какую-нибудь точку, которую вы тоже ясно видите.

А сейчас посмотрите на ближнюю точку (карандаш или палец), потом переведите взгляд на дальнюю точку. Повторите несколько раз, моргните, закройте глаза и крепко зажмурьтесь.

Теперь рассмотрим упражнение, выполняемое с помощью ладоней. Оно помогает сохра- нить хорошее зрение и, кроме того, оказывает благотворное, успокаивающее действие на нервную систему.

Оставайтесь сидеть на полу. Подтяните к себе колени, слегка расставьте ноги, не отрывая ступни от пола. Быстро потрите ладони одна о другую, заряжая их электричеством. Положите ла- дони поверх закрытых глаз. При этом пальцы правой руки лежат на левой (крест-накрест) и прижа- ты ко лбу. Локти опираются на согнутые колени, так, чтобы шея оставалась прямой. Не наклоняйте вперед голову. Глубоко дышите. Если вы хотите продлить это упражнение дольше, чем несколько минут, лучше сядьте за стол, положите перед собой подушки или несколько книг и обопритесь на них локтями, так, чтобы шея оставалась прямой, и продолжайте упражнение в таком положении.

### Методика выполнения специальных релаксационных упражнений для детей до 18 лет.

Эти упражнения расслабляют напряжённые мышцы глаз и одновременно активизируют,

«вливают новые силы» в нервные клетки сетчатки, создавая так называемую «легкую игру зрения».

Последовательность выполнения:

И. п. – занять максимально удобную позу, сидя за партой или столом. Расслабиться, не напрягаться.

Мягко, без усилий, не спеша выпрямить спину. Не сутулиться. (позвоночник должен быть выпрямлен).

Закрыть глаза, мягко сомкнув веки, не сжимая их.

Верхнее веко без усилий и напряжения соприкасается с нижним. Главное – расслабить веки.

С закрытыми глазами «смотреть» прямо перед собой. Глаза не напрягать, расфокусировать. Шею не напрягать, выполнить легкие наклоны:

вперед к груди –3 раза, назад запрокинуть – 3 раза, к правому плечу – 2 раза,

к левому плечу – 2 раза. Голова свободная, легкая.

Плечи опущены, не напряжены, руки свободные, мягкие, нижние конечности свободны, не напряжены (ноги в коленях разогнуть).

Прошло 180 сек. (с момента начала проведения комплекса – 3 мин.).

Медленно приподнятьладони рук и закрыть глаза. Пальцы скрестить на середине лба, ладо- ни рук в виде маски прикрывают закрытые глаза, не нажимая на глазные яблоки.

Приоткрыть глаза и направить положение ладоней так, чтобы внешний свет, по возможнос- ти, не проникал в глаза. Вновь закрыть веки и расслабить их. Для удобства позы локтями упереться в парту, стол.

Выполняется 120 сек. (2 мин.).

Пальминг – 1–5 мин. с момента проведения комплекса (пальминг – упражнение для расслаб- ления мышц глаз и активации их нервных клеток, заключающееся в наложении на закрытые глаза ладоней рук (пальцы скрещены на лбу) таким образом, чтобы избежать давления на глазные яблоки). Медленно убрать ладони с глаз и осторожно приоткрыть глаза. Не смотреть на яркий свет.

Оглянуться по сторонам. Поморгать. Почувствуйте мягкость в глазах, расслабление, повышение яркости, четкости окружающих предметов.

Запомните это ощущение – РАССЛАБЛЕНИЕ! Вам надо сохранять это чувство всегда!

### Упражнения для шейного отдела позвоночника и рук.

Исходное положение: сед на коврике – корпус прямой, ноги прямые, расслабленные, руки свободно лежат на коленях. Позу удерживать туловищной мускулатурой, умеренным укреплением мышц таза без напряжения и судороги в мышцах бедра.

Расслабление шеи (все упражнения повторять 5–10 раз).

Опора ладонями сзади сразу за телом, пальцы направлены назад, сосредоточиться: при вы- дохе расслабленно опускать голову на грудь, пока подбородок не коснется груди. При вдохе мед- ленно и свободно отвести голову назад. При выдохе наклонять голову к левому плечу, пока ухо не приблизится к нему как можно плотнее. Плечо не поднимать. При вдохе медленно поднимать голову, а затем, выполняя выдох, опустить ее на правое плечо, не поворачивая головы. Повторять в ритме дыхания. При вдохе выполнять круговое движение головой через плечо назад без всякого напряжения. При выдохе выполнять круговое движение головой через другое плечо.

Наклоны позвоночника в стороны (повторять в обе стороны 5–10 раз).

Сомкнуть руки в замок за затылком. Согнутые локти отвести как можно дальше в стороны и назад. Чувствовать, как расширяются грудные и межреберные мышцы, снимается напряжение в позвоночнике.

При выдохе как можно больше наклониться влево, движение начинается в шейном отделе позвоночника. Не наклоняться вперед, не поднимать бедро. При вдохе возвратиться в позу сед.

Перекрещивание рук над головой – руки в стороны, ладони обращены вниз (повторить 10 раз).

При вдохе поднять руки и скрестить их над головой, потянуться вверх. При выдохе – руки в стороны, расслабиться.

Повороты туловища поочередно направо и налево.

При вдохе опереться ладонями за телом, пальцы обращены назад.

При выдохе повернуть прямой корпус влево, подбородок направлен к плечу, взгляд – через левое плечо назад. При вдохе возвратиться в и. п.

Упражнения для пальцев рук (все повторять 5–10 раз).

Руки вперед, ладони обращены вниз. Пальцы расставить веером, напрягая их как можно сильнее. Кисти сжать в кулаки, большими пальцами к ладоням:

поочередно опускать и поднимать запястья при вдохе и выдохе; поочередно кружить запястьями внутрь и наоборот; поочередно поворачивать запястья и руки внутрь и наружу; поочередно кружить запястьями со сжатыми в кулаки кистями

(большой палец внутри) в обоих направлениях. При этом сознательно и свободно дышать. Сгибание рук (все упражнения повторить 5–10 раз).

Руки вперед, ладони обращены вверх, внимание сосредоточить на сознательно регулируе- мом дыхании. При вдохе согнуть руки в локтях так, чтобы кончики пальцев коснулись плеч. При выдохе возвратиться в положение руки вперед.

Сгибание рук из положения руки в стороны (повторить 5–10 раз).

При вдохе развести руки в стороны и прижимать лопатки к позвоночнику.

При выдохе согнуть руки в локтях и пальцами стукнуть по плечам. Повторить. При вдохе поднять руки, ладони обращены внутрь, вытягивать корпус как можно выше. При выдохе снова положить кончики пальцев на плечи. Повторить.

Круговые движения плечами (повторить каждое упражнение 5–10 раз).

Руки в стороны, кончики пальцев на плечах, при вдохе локтями описывать вперед и вверх как можно большие круги; при выдохе – назад и вниз, а затем в обратном направлении.

### Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника.

Нижеприведенные упражнения выполнить по 10 раз, каждый раз в обе стороны, правой или левой рукой (ногой). Не забывать о регулярном дыхании, сознательно управляемом, согласованно с движениями.

«Тянуть канат».

При вдохе поднять правую руку вверх, сжать кисть в кулак, большой палец внутри. При вы- дохе тянуть вниз поднятую вперед руку, как если бы мы хотели с помощью каната стянуть тяжесть. Все мышцы напряжены.

«Мельница».

Вытянуть руки вперед и переплести пальцы. При выдохе наклоняться вперед с прямой спи- ной. Подбородок выдвигать вперед, взгляд все время устремлен вперед, в одну точку. При вдохе делать круговые движения туловищем в стороны и назад. При выдохе выполнять круговые движе- ния в противоположную сторону и вперед.

«Гребля».

При вдохе сжать кулаки и тянуть их над полом назад. Одновременно наклоняться назад, спина совершенно прямая. Выполнять движение до поднятия рук вверх. При выдохе в положении руки впереди плавно переходить к глубокому наклону вперед, пока ладони окажутся на уровне стоп. При вдохе тянуть руки вдоль ног. То же движение выполнять в противоположную сторону при вдохе и выдохе, как при гребле веслами.

«Половинный мотылек».

Согнуть левую ногу в колене, развернуть его наружу, щиколотку положить на правое бедро к тазу. Правой рукой ухватить пальцы левой ноги. Левой рукой поочередно слегка прижимать ле- вое колено к коврику, уменьшая нажим. Движение не должно вызывать боль. То же самое выпол- нить правой ногой.

«Подтягивание колена к туловищу».

Правую ногу приподнять над ковриком, пальцы рук переплести под коленом. Корпус де- ржать прямо. При выдохе согнуть правую ногу и подтягивать бедро к туловищу, пока нос не кос- нется колена. При вдохе ногу возвратить в и. п., легко над полом.

«Упражнения для пальцев ног».

При вдохе тянуть пальцы ног со ступнями по направлению к туловищу и растягивать их как можно больше веером. При выдохе поджать пальцы к ступням и сжимать их как можно сильнее.

«Круговые движения щиколотками».

Выполнять круговые движения ступнями влево и вправо, сначала в положении ноги вместе, затем – раздвинув, сначала внутрь, затем наружу, и в обратном порядке.

«Повороты щиколоток».

Левое колено согнуть, развернуть наружу, голень положить на правое бедро и держать ле- вой рукой. Правой рукой ухватить пальцы левой ноги и вращать ступню как можно с большим размахом.

### Упражнения для мышц спины и ног:

«Кошка».

Сед на пятках, спина прямая, ладони свободно лежат на коленях. При вдохе вытянуть руки вперед и перейти в положение присед с прямым корпусом, не помогая себе ни рывком, ни накло- ном вперед. При выдохе медленно наклониться вперед, опереться ладонями о коврик под плечами,

согнуться в спине, голову вертикально опустить вниз. При вдохе прогнуть спину, отвести голову назад, расслабить мышцы брюшного пресса. Эти два движения плавно повторять, координируя с дыханием.

«Подтягивание колена к голове».

Лежа на спине, руки вдоль корпуса. При вдохе поднять правую ногу, согнуть ее в колене. При выдохе обеими руками подтянуть колено к туловищу и вместе с тем поднять голову так, чтобы носом или лбом коснуться колена. При вдохе положить голову на коврик, при выдохе на ногу.

«Велосипед».

Лежа на спине поднять правую ногу и медленно описывать круг, как на велосипеде, затем переменить ногу и, наконец, поднять обе ноги. При вдохе поднять ноги вверх и вперед. При выдохе согнутое колено как можно ближе подтягивать к грудной клетке. При выполнении упражнения не напрягать мышцы шеи, лица и туловища.

«Лодка».

Лежа на спине, руки вперед, приподнять ноги и верхнюю часть корпуса. При вдохе найти равновесие в позе и медленно покачиваться вперед и назад. При выдохе возвратиться в исходное положение.

«Мотылек».

Сед, колени согнуты, развернуты наружу. Соединить ступни и подтянуть пятки как можно ближе к паху. Руками слегка прижимать колени к коврику. При вдохе колени выше, спина прямая, напряжена. При выдохе руками слегка прижать колени к коврику, расслабиться.

«Жаба».

Присед, ноги широко расставить, пятки от пола не отрывать, руки соединены и вытянуты вперед. При вдохе притянуть соединенные руки к грудной клетке, локтями отводя колени в сторо- ны, выпрямляя спину, отклонить назад голову, взгляд устремлен вверх.

При выдохе сгорбить спину, коленями сжимать локти, опустить вертикально голову, как следует потянуться за соединенными и вытянутыми вперед руками.

«Выпрямление из положения присед».

И. п. – присел, ноги расставлены, руки подложены под ступни ладонями вверх. При вдохе распрямить спину, отвести голову назад, при выдохе разогнуть колени, сохраняя положение, глу- бокий наклон, голова свободно свисает между руками, ладони под ступнями.

«Воронья походка».

И. п. – присед на цыпочках, руки на коленях, корпус прямой. В этой позе обходить вокруг своего места, как можно ниже прижимая колени руками.

«Колыбель на спине».

При вдохе качнуться назад, как при выполнении кувырка назад. При выдохе возвратиться в положение присед, опора всей ступней. **Упражнения, направленные на укрепление позвоночника.**

«Заяц».

И. п. – сед на пятках – корпус прямой, ладони на коленях, тело расслаблено. При вдохе под- нять руки, при выдохе медленно наклоняться вперед, пока лоб и предплечья не коснутся коврика. Си- деть на пятках. Оставаться в этой позе, управляя дыханием и постепенно расслабляя все части тела.

«Выпрямление позвоночника».

И. п. – сед на коврике с прямыми ногами. Перейти в положение сед на левом боку с опорой левой ладонью о коврик. Тяжесть тела на левой руке и ноге.

Сосредоточиться. При вдохе отвести в сторону правую ногу и взяться рукой за ее большой палец. Сохранять позу, задержав дыхание, пока это приятно. При выдохе медленно опустить ногу, перейти к седу на правом боку и упражнение повторить. Дышать спокойно, продолжительность сохранения позы тренировать постепенно. Повторять 35 раз.

«Приветствие земле».

И. п. – сед ноги вместе, корпус прямой, ладони лежат за телом. При вдохе вытянуть руки вперед, поясницу поднять как можно выше. При выдохе медленно переходить к наклону назад; над

ковриком начать поворачиваться вправо, согнув локти, ладонями и головой касаясь пола. Ягодицы на полу, чтобы позвоночник как можно больше был повернут во всю длину, от таза до шеи. При вдохе возвратиться в положение сед. При выдохе выполнить упражнение в другую сторону.

«Поза всадника».

И. п. – сед, спина прямая. При выдохе подтянуть согнутые колени к груди, руки вперед. При вдохе наклонить туловище назад, высоко поднять ноги над ковриком. Следить за равновесием.

«Поднимание туловища».

И. п. – лежа на животе, предплечья соединены под плечами, мышцы шеи расслаблены. При вдохе отвести голову назад, приподнять туловище, позвоночник ровный. При выдохе принять и. п.

«Тигр».

Из и. п. – сед на пятках перейти при вдохе с вытянутыми вперед руками в присед. Спина прямая. При выдохе медленно наклониться, ладонями опереться о коврик, сгорбить спину, согнуть правую ногу в колене и, свесив голову, коснуться носом колена.

Живот втянуть. При вдохе отвести голову назад, посмотреть вверх, правая нога назад. То же другой ногой.

*Приложение 2*

### Классификация спортсменов с ампутациями

Класс А1. Двусторонняя ампутация бедра (независимо от длины культи).

Класс А2. Односторонняя ампутация бедра; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ам- путацией стопы другой ноги на различном уровне; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией голени другой ноги.

Класс А3. Двусторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову. Основной принцип отнесения к данному классу – потеря двух опор, даже если сохранился один коленный сустав.

Класс А4. Односторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову (хорошая опора на пятку). Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям – ампутация должна проходить, по крайней мере, через голеностопный сустав.

Класс А5. Двусторонняя ампутация плеча (независимо от длины культи); двустороннее вы- членение плечевого сустава.

Класс А6. Односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову; односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне.

Класс А7. Двусторонняя ампутация предплечья; ампутация предплечья в сочетании с ампу- тацией плеча с другой стороны.

Класс А8. Односторонняя ампутация предплечья; минимальный физический недостаток – ампутация проходит по лучезапястному суставу; ампутация предплечья в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову и другими ампутационными дефектами стопы.

Класс А9. Смешанная ампутация верхних и нижних конечностей; односторонняя ампута- ция предплечья в сочетании с односторонней ампутацией бедра; ампутация плеча в сочетании с ампутацией бедра; односторонняя ампутация предплечья в сочетании с ампутацией голени.

**Классификация спортсменов, отнесенных к группе «прочие»** Класс 1. Значительное ограничение функций четырех конечностей. Класс 2. Функциональные ограничения трех или четырех конечностей.

Класс 3. Ограничены необходимые функции, по меньшей мере, двух конечностей.

Класс 4. Ограничены двигательные функции двух или более конечностей, но ограничения менее значительны, чем в классе 3.

Класс 5. Ограничены функции одной конечности.

Класс 6. Незначительные ограничения необходимых функций. Лица с врожденными недо- развитиями конечностей (отсутствие кисти, стопы, плеча, голени, бедра и т. п.) приравниваются по классификации к ампутантам и классифицируются по вышеизложенной схеме. При комбиниро- ванных ампутациях следует подходить индивидуально и классифицировать спортсменов в зависи- мости от вида спорта, в котором они участвуют.

### Классификация спортсменов с поражением спинного мозга

Класс А. Поражение верхнего шейного отдела спинного мозга (С4–С7 сегменты). Трехгла- вая мышца не функционирует, не оказывает сопротивления (не более 0–3 баллов при мануально- мышечном тестировании ММТ).

Класс В. Поражение среднего шейного отдела спинного мозга (С8 сегмент). Нормальная сила трехглавой мышцы (4–5 баллов ММТ), слабые мышцы предплечья (0–3 балла ММТ). Функ- ция сгибателей предплечья не нарушена.

Класс IС. Поражение нижнего шейного отдела спинного мозга (Т1 сегмент). Нормаль- ная сила трехглавой мышцы, сгибателей предплечья. Хорошие мышцы предплечья (4–5 баллов

ММТ). Межкостные и червеобразные мышцы кисти не функционируют. Ослаблена сила мышц туловища и ног.

Класс II. Поражение верхнего грудного отдела спинного мозга (Т2–Т5 сегменты). Межре- берные мышцы и мышцы туловища не функционируют, в положении сидя равновесие не удержи- вается, наблюдается спастический парапарез, или параплегия.

Класс III. Поражение нижнего грудного отдела (Т6–Т10 сегменты). Мышцы туловища и грудные мышцы ослаблены (1–2 балла ММТ). Снижена сила мышц живота, имеется спастический парапарез, параплегия. Возможно удержание равновесия.

Класс IV. Поражение поясничного отдела (Т11–L3 сегменты). Мышцы туловища сохранены (более 3 баллов ММТ), слабые разгибатели голени и приводящие мышцы бедра (1–2 балла ММТ). Суммарная сила нижних конечностей – 1–20 баллов ММТ. К этому классу могут быть отнесены спортсмены с последствием травм и заболеваний нижних конечностей, при условии, что при ма- нуально-мышечном тестировании при оценке силы мышц нижних конечностей они набирают не более 20 баллов. Спортсмены с последствием полиомиелита также могут быть включены в этот класс, если при тестировании они набирают 1–15 баллов.

Класс V. Поражение крестцового отдела (L4–S1). Четырехглавая мышца функционирует (3–5 баллов ММТ), остальные мышцы ног ослаблены. Результаты ММТ – 1–40 баллов. Сюда же относятся спортсмены с последствием травм или заболеваний нижних конечностей, набравшие 21–60 баллов ММТ, и лица с последствием полиомиелита, набравшие 16–50 баллов ММТ. При проведении соревнований по плаванию выделяется еще один класс – VI, куда относятся спорт- смены с поражением органов опоры и движения с оценкой 41–60 баллов ММТ и с последствиями полиомиелита – 35–50 баллов ММТ. 2.

### Спортсмены с последствиями церебрального паралича

**(Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом – CP–ISRA):**

*СР1, СР2, СР3 и СР4 – к этим классам относятся те спортсмены с церебральным парали- чом, которые на соревнованиях используют коляски (за исключением плавания).*

СР1 – спортсмен с ограниченными движениями и слабой функциональной силой рук, ног и туловища. Он использует коляску с электроприводом или постороннюю помощь при передвиже- нии. Не в состоянии вращать колеса кресла-коляски. Спортсмен соревнуется сидя в коляске.

СР2 – спортсмен со слабой функциональной силой рук, ног и туловища. Он в состоянии самостоятельно вращать колеса кресла-коляски. Спортсмен соревнуется сидя в коляске.

СР3 – спортсмен демонстрирует способности к движениям тела при передвижении на ко- ляске, однако наклоны тела вперед при этом ограничены.

СР4 – спортсмен демонстрирует хорошую функциональную силу с минимальными ограни- чениями или проблемами контроля в руках и туловище. Демонстрирует слабое равновесие. Спорт- смен соревнуется сидя в коляске.

*СР5, СР6, СР7 и СР8 – к этим классам относятся те спортсмены с церебральным парали- чом, которые на соревнованиях не используют коляски.*

СР5 – спортсмен имеет нормальное статическое равновесие, но демонстрирует проблемы в динамическом равновесии. Небольшое отклонение от центра тяжести приводит к потере рав- новесия. Спортсмену требуется приспособление для ходьбы, однако при положении стоя или во время движений в метании может не нуждаться в помощи вспомогательных средств (метательные дисциплины в легкой атлетике). Спортсмен может иметь достаточные двигательные возможности для бега по легкоатлетической дорожке.

СР6 – у спортсмена нет способности сохранять неподвижное положение; он демонс- трирует непроизвольные циклические движения и как правило, у него поражены все конеч- ности. Спортсмен может ходить без посторонней помощи. Обычно спортсмен имеет про- блемы контроля над руками, а ноги функционируют лучше, чем у спортсмена класса СР5, особенно при беге.

СР7 – спортсмен имеет непроизвольные мышечные спазмы с одной стороны тела. У него имеются хорошие функциональные возможности в доминирующей половине тела. Он может хо- дить без посторонней помощи, но часто прихрамывает на одну ногу по причине непроизвольных мышечных спазм. При беге хромота может исчезнуть почти полностью. Доминирующая сторона тела лучше развита и хорошо выполняет движения при ходьбе и беге. Кисть и рука поражены с одной стороны тела, в то же время с другой стороны тела демонстрируется хорошая подвиж- ность руки.

СР8 – у спортсмена минимальные непроизвольные спазмы в одной из рук, ног или полови- не тела. Чтобы соревноваться в данном классе, спортсмен должен иметь диагноз «церебральный паралич» или другое не прогрессирующее поражение головного мозга.

*Приложение 3*

### Глоссарий (в контексте данного документа).

Адаптация – приспособление среды жизнедеятельности, зданий и сооружений с учетом потребностей маломобильных групп населения.

Адаптированный вход – вход, приспособленный для прохода маломобильных посетителей, в том числе на креслах-колясках.

Аппарель – накладная конструкция на лестничный марш или через препятствие, состоящая из двух раздельных направляющих, предназначенная для перемещения кресел-колясок, детских колясок, тележек различного типа и назначения (не является пандусом).

Безопасная зона – зона, в которой люди защищены от воздействия опасных факторов пожа- ра или в которой опасные факторы пожара отсутствуют либо не превышают предельно допусти- мых значений.

Благоустройство участка (территории) – комплекс мероприятий, обеспечивающих доступ- ность маломобильных посетителей и включающий в себя: создание искусственного ландшафта (озеленение), мощение дорожек для пешеходов и проезжей части, устройство наружного освеще- ния, создание зон отдыха, спорта и развлечений на участке, а также информационное обеспечение посетителей.

Бордюрный пандус (съезд) – уклон пешеходного пути, предназначенный для сопряжения двух разно уровневых поверхностей для безбарьерного передвижения людей, использующих крес- ла-коляски, не оборудованный поручнями.

Бортовой камень – ограждение путей движения и пространств однородными элементами малой высоты, совмещающее функции безопасности и информативности.

Визуальные средства информации – носители информации в виде зрительно различимых текстов, знаков, символов, световых сигналов, имеющих повышенные характеристики распознава- емости с учетом особенностей восприятия людьми с нарушением функций органов слуха.

Габариты – внутренние (в свету) и наружные (в чистоте) размеры элементов архитектурной среды (предметов и пространств) по их крайним выступающим частям.

Доступная кабина уборной – индивидуальная кабина, размещаемая в блоке общественных уборных (мужских или женских) оборудованная только унитазом, доступная по габаритам для ин- валида на кресле-коляске, а по оборудованию – для всех групп инвалидов.

Доступный маршрут движения – помещения, места обслуживания, позволяющие беспре- пятственно достичь конечной точки маршрута и воспользоваться услугой.

Досягаемость – свойство мест обслуживания, имеющих параметры, обеспечивающие воз- можность воспользоваться предметом, объектом пользования (дотянуться до него).

Зона предоставления услуг (обслуживания) – совокупность мест обслуживания в помеще- нии или на участке.

Инвалид по зрению – человек, у которого полностью отсутствует зрение, или острота оста- точного зрения не превышает 10%, или поле зрения составляет не более 20%.

Инвалид – человек, имеющий нарушение здоровья со стойким расстройством функций ор- ганизма, в том числе с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушениями зрения и дефек- тами слуха, которые мешают его полному и эффективному участию в жизни общества наравне с другими, в том числе из-за пространственно-средовых барьеров.

Инвентарный пандус – сооружение временного или эпизодического использования, напри- мер, сборно-разборный, откидной, выдвижной, приставной, перекатной и т. д.

Карман – ниша, пространство, примыкающее к границе помещения или коммуникационно- го пути вне их пределов.

Коэффициент сцепления – отношение горизонтальной реакции к нагрузке на поверхность.

Примечание – размерность: кн/кн или доли единицы.

Лифтовой холл – специальное помещение, располагаемое у входа в лифт, ограниченное, как правило, дверями.

Маломобильные группы населения (мгн) – люди, испытывающие затруднения при самосто- ятельном передвижении, получении услуги, необходимой информации или при ориентировании в пространстве. К маломобильным группам населения отнесены: инвалиды, люди с ограниченными (временно или постоянно) возможностями здоровья, люди с детскими колясками и т. п.

Медиагид – комплекс технических и полиграфических средств, использующих принципы мультимедийной печати, индивидуального речевого информирования и идентификации специаль- ных кодов, путем их считывания оптическим идентификатором.

Места обслуживания – части зданий, сооружений, помещений, зон, организованные и обо- рудованные для оказания услуг посетителю. Включают в себя рабочее место, место обслуживае- мого посетителя, возможно, место ожидания.

Ограждение – вертикальная ограждающая конструкция на перепаде отметок пешеходных поверхностей, вокруг опасных мест и нависающих препятствий.

Пандус – сооружение, предназначенное для перемещения с одного уровня горизонтальной поверхности пути на другой, состоящее из маршей (имеющих сплошную наклонную по направ- лению движения поверхность) и горизонтальных площадок (для отдыха и/или маневрирования).

Пандус одностороннего движения – сооружение, предназначенное для одновременного пе- ремещения только одного человека, при расстоянии между поручнями 0,9–1,0 м.

Пиктограмма – символическое изображение вида деятельности, указания действия или на- значения помещения.

Подъем – разность уровней (вертикальный размер) между ближайшими горизонтальными плоскостями наклонного пути движения.

Подъемная платформа – грузоподъемная машина периодического действия для подъема и спуска пользователей, размещающихся на грузонесущем устройстве, которое перемещается по вертикальной или наклонной траектории.

Полоса движения – часть пешеходного пути, предназначенная для движения в один ряд в одном направлении.

Помещение индивидуального обслуживания – кабина или кабинет, где осуществляется са- мообслуживание или обслуживание маломобильного посетителя персоналом учреждения (пред- приятия). Габариты кабины (кабинета) должны учитывать, как правило, возможность размещения и сопровождающего лица.

Поперечный уклон – уклон поверхности, перпендикулярный направлению движения.

Поручень – компонент лестницы или пандуса, который задает направление и обеспечивает поддержку на уровне руки при движении. Может быть верхом ограждения.

Продольный уклон – уклон поверхности, параллельный направлению движения.

Проход – пешеходное пространство между конструктивными и/или функциональными эле- ментами (оборудованием).

Путь движения – пешеходный путь, используемый мгн, в том числе инвалидами на креслах- колясках, для перемещения по участку (дорожки, тротуары, пандусы и т. д.), а также внутри зданий и сооружений (горизонтальные и вертикальные коммуникации).

Разумное приспособление – внесение, когда это нужно в конкретном случае, необходимых и подходящих модификаций и коррективов, не становящихся несоразмерным или неоправданным

бременем, в целях обеспечения реализации или осуществления инвалидами наравне с другими всех прав человека и основных свобод.

Система радиоинформирования и ориентирования лиц с нарушением зрения –система, состоящая из индивидуальных носимых абонентских устройств пользователей и инфраструк- турного оборудования – радиоинформаторов, передающих на абонентское устройство различ- ные сообщения об объекте и другую информацию, звуковых маячков, подающих по запросу пользователя сигналы ориентирования, устройств речевого и звукового дублирования сигналов пешеходного светофора с дополнительными функциями радиоинформирования, а также из сер- вера данной системы.

Система средств информации (информационные средства) – совокупность носителей ин- формации, обеспечивающих для мгн своевременное ориентирование в пространстве, способству- ющих безопасности и удобству передвижения, а также информирующих о свойствах среды жиз- недеятельности.

Специализированная организация – организация социального и медицинского назначения для постоянного ухода и обслуживания мгн, в том числе: дом-интернат, хоспис, дом сестринского ухода, реабилитационный центр, жилой дом для пожилых, а также специализированные образова- тельные организации разного уровня и направленности обучения и т. д.

Специализированное место стоянки (парковки) транспортных средств инвалидов – маши- но-место, выделяемое на стоянке (парковке) транспортных средств личного пользования для инва- лидов на креслах-колясках, имеющее увеличенные габаритные размеры для беспрепятственного доступа инвалида к автомобилю, посадки и высадки из него.

Специализированный элемент – элемент, к которому (как к объекту нормирования) предъ- являются специфические требования по адаптации с учетом конкретного или совокупных дефек- тов здоровья человека.

Сурдопереводчик – специалист по переводу устной речи на язык жестов и наоборот. Жес- товый язык – вид невербального общения глухих людей, сочетание жестов, мимики и артикуляции (форма и движение рта и губ).

Тактильные средства информации – носители информации, передаваемой инвалидам по зрению и воспринимаемой путем прикосновения.

Тактильно-контрастные наземные и напольные указатели – средства информирования и предупреждения, представляющие собой рельефные (тактильные) контрастные полосы опреде- ленного рисунка, позволяющие инвалидам по зрению ориентироваться в пространстве путем ося- зания тростью, стопами ног или используя остаточное зрение. Разделяются по основным типам на предупреждающие, направляющие и поля различного назначения.

Текстофон – аппарат для передачи, приема и ведения диалога по телефону инвалидами с на- рушениями слуха в текстовом режиме. Аппарат снабжен клавиатурой и дисплеем для отображения текстовой информации.

Технические средства информирования, ориентирования и сигнализации – комплекс раз- личных технических средств, обеспечивающих визуальное, тактильное, звуковое и радиоинфор- мирование, ориентирование в пространстве и сигнализацию об опасности для всех категорий ин- валидов и других мгн, с указанием возможных направлений движения и мест получения услуг, способствующих обеспечению доступности, безопасности, информативности и комфортности объекта.

Тифлотехнические средства – средства, облегчающие инвалидам по зрению работу и усвое- ние информации (магнитофоны, диктофоны, письменные приборы, брайлевская пишущая машинка).

Универсальная кабина уборной – автономно расположенная кабина уборной, предназна- ченная для использования инвалидом на кресле-коляске или слепым с сопровождающим лицом, оборудованная унитазом, умывальником и другими принадлежностями.

Фотолюминесцентный материал – материал, обладающий свойством фотолюминесценции, которая может проявляться как во время возбуждения, так и в течение некоторого времени после окончания возбуждения светом естественного или искусственного происхождения.

Шрифт Брайля – специальный рельефно-точечный шрифт для лиц с полной потерей зрения (незрячих) и слабовидящих. Одно из основных средств адаптации среды для данной категории маломобильных лиц.

Элемент – архитектурный, технический или механический компонент здания, сооружения, помещения или участка.

*Приложение 4*

### Система контроля и зачетные требования для лиц с нарушением зрения

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на- чальной подготовки после Программы адаптивной физической культуре утверждены на ос- новании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2014 года № 31 –

«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых». Показателем освоения программы физкультурно-оздоровительной направленности по адаптивной физической культуре является выполнение занимающимися контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по ОФП, а также для оценки результатов диагностики пси-

хофизических функций занимающихся рекомендуется руководствоваться данными таблицы.

Прием контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов осуществляется ко- миссией, утвержденной приказом директора БУ «Центр адаптивного спорта Югры». Перевод за- нимающихся с программ физкультурно-оздоровительной направленности в группы спортивной подготовки возможен только при условии успешной сдачи контрольных нормативов программ спортивной подготовки.

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I функциональная группа – мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз) |
| Выносливость | Бег 300 м (не более – 75 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 11,5 сек.) |
| Бег 150 м (не более 30 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30м (не более 6,5 сек.) |
| Бег на 30м с ходу (не более 5,0 сек.) |

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II–III функциональные группы – мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Сила | Сгибание- разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 65 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 10,5 сек.) |
| Бег 150 м (не более 28 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,85 м) |
| Бег на 30 м (не более 6,0 сек.) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 сек.) |

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I функциональная группа – женщины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 90 сек.) |

|  |  |
| --- | --- |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 13,5 сек.) |
| Бег 150 м (не более 38 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,50 м) |
| Бег на 30 м (не более 7,5 сек.) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 сек.) |

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II–III функциональные группы – женщины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 85 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 13 сек.) |
| Бег 15 0м (не более 36 сек.) |
| Скоростно–силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,60 м) |
| Бег на 30 м (не более 7 сек.) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6 сек.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз) |

Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа – мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 7 мин. 30 сек.) |
| Бег 3000 м (не более 27 мин. 30 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 70 сек.) |
| Бег 600 м (не более 3 мин. 30 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Бег 60 м (не более 11,5 сек.) |

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции II–IIIфункциональные группы – мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин. 30 сек.) |
| Бег 3000 м (не более 24 мин. 30 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 65 сек.) |
| Бег 600 м (не более 3 мин. 10 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег 60 м (не более 11 сек.) |

Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа – женщины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 5 мин.) |
| Бег 3000 м (не более 19 мин. 30 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 73 сек.) |
| Бег 600 м (не более 3 мин. 30 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Бег 60 м (не более 11,5 сек.) |

Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II–III функциональные группы – женщины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин. 40 сек.) |
| Бег 3000 м (не более 18 мин. 30 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 70 сек.) |
| Бег 600 м (не более 3 мин. 15 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег 60 м (не более 10,7 сек.) |

Легкая атлетика – метание,I функциональная группа – мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 8 мин. 50 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Бег на 30 м (не более 5,5 сек.) |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,50 м) |

Легкая атлетика – метание, II–III функциональные группы – мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 8 мин. 30 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30 м (не более 5,2 сек.) |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м) |

Легкая атлетика – метание, I функциональная группа – женщины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 10 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,50 м) |
| Бег на 30 м (не более 6,5 сек.) |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,50 м) |

Легкая атлетика – метание, II–III функциональные группы – женщины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 9 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (не менее 1,65 м) |
| Бег на 30 м (не более 6,2 сек.) |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,80 м) |

Голбол, I–II–III функциональные группы – женщины, мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 сек) |
| Координация | Челночный бег 10 х 9 м (не более 45 сек) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Скоростная выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Разгибание ноги в коленном суставе, стоя на одной ноге, бедро  работающей ноги параллельно полу – за 1 мин. (не менее 20 раз) |
| Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа  за 1 мин. (не менее 50 раз) |

Горнолыжный спорт, I функциональная группа – женщины, мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Быстрота | Бег на 15 м (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза) |
| Скоростная выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине (в координации) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (в координации) |
| Техническое мастерство | Спуск прямо на параллельных лыжах на склоне 200 м. На 10–12  градусов (оценка на технику выполнения) |
| Преодоление неровностей рельефа (бугры, впадины) (оценка  техники выполнения) |

Горнолыжный спорт, II–III функциональные группы – женщины, мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета времени) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза) |
| Скоростная выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Скоростно–силовые  способности | Прыжки в длину с места (в координации) |
| Прыжок вверх с места (в координации) |
| Техническое мастерство | Спуск прямо на параллельных лыжах на склоне 200 м на 10 – -12 градусов  (оценка на технику выполнения) |
| Преодоление неровностей рельефа (бугры, впадины) (оценка техники  выполнения) |
| Спуск на одной лыже 30 м (оценка техники выполнения) |

Дзюдо, I–II–III функциональные группы – женщины, мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 сек) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9 сек.) |

|  |  |
| --- | --- |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз) |
| Скоростная выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 сек. (не менее 4 раз) |
| Прыжки в длину с места (не менее 1,40 м) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек. (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 сек. (не менее 6 раз) |

Лыжные гонки, I функциональная группа – женщины, мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Быстрота | Бег на 15 м (без учета результата) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (без учета результата) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета результата) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза) |
| Скоростная выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (без учета результата) |
| Прыжки вверх с места (без учета результата) |

Лыжные гонки, II–III функциональные группы – женщины, мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (без учета результата) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (без учета результата) |
| Выносливость | Бег 400 м (без учета результата) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз) |
| Скоростная выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки в длину с места (без учета результата) |
| Прыжки вверх с места (без учета результата) |

Плавание, I функциональная группа – мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей из положения лежа на спине, вес 1 кг (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые  способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг) |
| Прыжки в длину с места (не менее 0,4 м) |

Плавание, II–III функциональные группы – женщины, мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей из положения лежа на спине, вес 1 кг (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые  способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 11 кг) |
| Прыжки в длину с места (не менее 0,5 м) |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) |

Плавание, I функциональная группа – женщины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей из положения лежа на спине, вес 1 кг (не менее 5 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые  способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 7 кг) |
| Прыжки в длину с места (не менее 0,4 м) |

Плавание, II–III функциональные группы – женщины, мужчины

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные нормативы (тесты) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей из положения лежа на спине, вес 1 кг (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые  способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг) |
| Прыжки в длину с места (не менее 0,4 м) |
| Выносливость | Бег 600 м (без учета времени) |

### Система контроля и зачетные требования для лиц с нарушением слуха

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию. Освоение программы завершается итоговой аттестацией обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по предметным областям в следующей форме:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области | Форма проведения  промежуточной аттестации | Форма проведения  итоговой аттестации |
| Теоретическая подготовка | зачет | экзамен |
| Общая физическая подготовка | сдача контрольно-переводных  нормативов | экзамен |
| Другие виды спорта и подвижные игры | зачет | экзамен |

Оценка результативной деятельности инструктора по работе с детьми-инвалидами является положительной, если в конце учебного года дети могут показать прирост знаний по предметным областям (теория и методика физической культуры и спорта, другие виды спорта и подвижные игры) относительно начала учебного года. Для определения подготовленности обучающихся мож- но использовать опросы, тесты.

Экзамен на итоговой аттестации по предметным областям (теория и методика физической культуры и спорта, другие виды спорта и подвижные игры) принимается в виде тестирования, и выставляется итоговая оценка по пятибалльной системе.

Предметная область (общая физическая подготовка) – экзамен по общей физической и спе- циальной подготовке в форме сдачи контрольных нормативов.

Предметная область (избранный вид спорта) – экзамен технико-тактическое мастерство в форме сдачи технико-тактических заданий избранного вида спорта.

### Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Планируемые результаты освоения программы составлены на основании ФГТ и обеспечи- вают приобретение в процессе освоения программы практических и теоретических знаний, уме- ний и навыков в предметных областях.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих зна- ний, умений и навыков:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

* история развития избранного вида спорта; основы методов рекреационной деятельности;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопас- ности при занятиях избранным видом спорта; основы законодательства в сфере физической куль- туры и спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, ут- вержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправ- ного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

*в области общей физической подготовки:*

* освоение комплексов физических упражнений; развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; укреп- ление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возмож- ностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств;

*в области избранного вида спорта и подвижных игр:*

* обеспечение компенсации утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение соответс- твующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревнова- тельных нагрузок;
* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр; умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвиж- ных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки сохранения собственной физической формы;

*в области самостоятельной работы:*

ведение обучающимися дневника самоконтроля; выполнение индивидуального задания; посещение спортивных мероприятий.

Самостоятельная работа обучающихся сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на её выполнение по каждому учебному предмету.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег 30 м | Бег 30 м |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | Челночный бег 3x10 м |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном  темпе 10 мин. | Непрерывный бег в свободном  темпе 10 мин |
| Сила | Подтягивания на перекладине | Подтягивания на перекладине |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа |
| Подъем туловища из положения  лежа на спине (пресс) | Подъем туловища из положения  лежа на спине (пресс) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей физической подготовке для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег 30 м | Бег 30 м |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | Челночный бег 3x10 м |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном  темпе 10 мин. | Непрерывный бег в свободном  темпе 10 мин. |
| Сила | Подтягивания на перекладине | Подтягивания на перекладине |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения  лежа на спине (пресс) | Подъем туловища из положения  лежа на спине (пресс) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |

### Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся пос- ле каждого этапа (периода) обучения и итоговой аттестации после освоения программы

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются в основном уп- ражнения гимнастики и легкой атлетики. Комплексы упражнений для оценки уровня физической подготовленности учащихся включают:

### Бег на 30 м

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спор- тивном зале с высокого старта с места. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 сек.

### Челночный бег 3х10 м

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Используются стойки. Обучающийся вста- ет у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### Прыжок в длину с места

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

### Подъем туловища из положения лежа на спине

Оценивается уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса. Выполня- ется лежа на полу на гимнастическом мате с согнутыми в коленях закрепленными ногами макси- мальное количество раз. Руки согнуты в локтях, кисти соединены за головой. Фиксируется коли- чество выполненных сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

### Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

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

руки выпрямлены, упираются в пол ладонями на ширине плеч, пальцы направлены от тела; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных сус- тавах. Оценивается количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в одной попытке за 30 сек.

### Подтягивание на перекладине

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

дины. Руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах. Оценивается количество выполнений теста без рывка, подбородок выносится выше перекладины.

Нормативы общей физической подготовки обучающихся (юноши)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | Уровень | | |
| низкий | средний | высокий |
| Быстрота | Бег 30 м (сек.) | 7 | 9.2 | 9.2–8.5 | 7.5 |
| 8 | 8.8 | 8.7–8.2 | 7.1 |
| 9 | 8.5 | 8.4–7.8 | 6.8 |
| 10 | 8.1 | 8.0–7.4 | 6.6 |
| 11 | 7.6 | 7.4–6.8 | 6.3 |
| 12 | 7.1 | 6.9–6.5 | 6.0 |
| 13 | 7.0 | 6.7–6.4 | 5.9 |
| 14 | 6.9 | 6.6–6.2 | 5.8 |
| 15 | 6.5 | 6.3–5.9 | 5.5 |
| 16 | 6.0 | 5.9–57 | 5.2 |
| 17 | 5.9 | 5.6–5.5 | 5.1 |
| Координация | Челночный бег 3х10 (сек.) | 7 | 12.2 | 12.0–11.6 | 11.2 |
| 8 | 11.8 | 11.5–11.0 | 10.4 |
| 9 | 11.4 | 11.2–10.6 | 10.2 |
| 10 | 11.2 | 10.8–10.3 | 9.9 |
| 11 | 10.9 | 10.5–10.0 | 9.7 |
| 12 | 10.6 | 10.0–9.6 | 9.5 |
| 13 | 10.3 | 9.7–9.3 | 9.3 |
| 14 | 10.0 | 9.4–9.2 | 9.0 |
| 15 | 9.5 | 9.3–8.9 | 8.5 |
| 16 | 9.1 | 8.9–8.7 | 8.2 |
| 17 | 5.9 | 8.6–8.4 | 8.1 |
| Скоростно- силовые качества | Прыжки в длину с места (см) | 7 | 65 | 65–80 | 100 |
| 8 | 70 | 70–90 | 110 |
| 9 | 75 | 75–95 | 120 |
| 10 | 80 | 100–110 | 130 |
| 11 | 95 | 105–115 | 140 |
| 12 | 100 | 110–120 | 145 |
| 13 | 105 | 115–125 | 150 |
| 14 | 115 | 130–145 | 160 |
| 15 | 125 | 145–160 | 175 |
| 16 | 130 | 145–160 | 180 |
| 17 | 140 | 155–170 | 190 |
| Силовая выносливость | Подъем в сед из положения лежа раз/мин. | 7 | 10 | 12 | 15 |
| 8 | 15 | 18 | 20 |
| 9 | 18 | 20 | 22 |
| 10 | 20 | 23 | 25 |
| 11 | 22 | 25 | 28 |
| 12 | 25 | 28 | 30 |
| 13 | 28 | 30 | 32 |
| 14 | 30 | 33 | 35 |
| 15 | 33 | 35 | 37 |
| 16 | 35 | 37 | 40 |
| 17 | 35 | 37 | 40 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек.) | 7 | 2 | 4 | 6 |
| 8 | 2 | 4 | 6 |
| 9 | 4 | 6 | 8 |
| 10 | 6 | 8 | 10 |
| 11 | 8 | 10 | 12 |
| 12 | 10 | 12 | 15 |
| 13 | 12 | 14 | 18 |
| 14 | 14 | 17 | 20 |
| 15 | 17 | 20 | 25 |
| 16 | 20 | 23 | 30 |
| 17 | 23 | 25 | 35 |
| Сила | Подтягивание на перекладине | 7 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 0 | 1 | 2 |
| 11 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | 5 | 6 | 7 |
| 16 | 6 | 7 | 8 |
| 17 | 7 | 8 | 9 |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  10 мин. | Независимо от возраста | | | |

Нормативы общей физической подготовки обучающихся (девушки)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | Уровень | | |
| низкий | средний | высокий |
| Быстрота | Бег 30 м (се) | 7 | 9.5 | 9.3–9.2 | 7.6 |
| 8 | 9.0 | 8.9 | 7.3 |
| 9 | 8.7 | 8.6–7.7 | 7.0 |
| 10 | 8.4 | 8.0–7.5 | 6.8 |
| 11 | 7.7 | 7.6–7.0 | 6.4 |
| 12 | 7.6 | 7.2–6.6 | 6.3 |
| 13 | 7.4 | 7.5–6.8 | 6.2 |
| 14 | 7.3 | 7.1–6.6 | 6.1 |
| 15 | 7.0 | 6.9–6.4 | 6.0 |
| 16 | 7.4 | 7.2–6.6 | 6.1 |
| 17 | 7.4 | 7.2–6.6 | 6.1 |
| Координация | Челночный бег 3х10 (се) | 7 | 13.2 | 13.0–12.6 | 11.7 |
| 8 | 12.7 | 12.5–120 | 11.2 |
| 9 | 12.3 | 12.0–11.6 | 10.8 |
| 10 | 11.7 | 11.5–11.0 | 10.4 |
| 11 | 11.3 | 10.9–10.7 | 10.1 |
| 12 | 11.2 | 10.8–10.6 | 10.0 |
| 13 | 11.1 | 10.7–10.5 | 9.9 |
| 14 | 11.0 | 10.6–10.4 | 9.8 |
| 15 | 10.9 | 10.5–10.3 | 9.7 |
| 16 | 11.0 | 10.6–10.0 | 9.7 |
| 17 | 10.8 | 10.5–9.9 | 9.6 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Скоростно- силовые качества | 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 |
| 17 | 110 | 120–140 | 160 |
| Силовая выносливость | Подъем в сед из положения лежа раз/ мин. | 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 |
| 17 | 110 | 120–140 | 160 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (30 сек.) | 7 | 2 | 3 | 5 |
| 8 | 2 | 3 | 5 |
| 9 | 4 | 5 | 7 |
| 10 | 5 | 6 | 9 |
| 11 | 7 | 8 | 11 |
|  |  | 12 | 9 | 10 | 13 |
| 13 | 11 | 12 | 15 |
| 14 | 12 | 13 | 16 |
| 15 | 13 | 14 | 18 |
| 16 | 14 | 15 | 20 |
| 17 | 15 | 16 | 24 |
| Сила | Подтягивание на перекладине | 7 | 0 | 3 | 5 |
| 8 | 3 | 5 | 7 |
| 9 | 5 | 7 | 9 |
| 10 | 7 | 9 | 11 |
| 11 | 9 | 11 | 13 |
| 12 | 11 | 13 | 15 |
| 13 | 13 | 15 | 17 |
| 14 | 15 | 17 | 19 |
| 15 | 17 | 19 | 21 |
| 16 | 19 | 21 | 23 |
| 17 | 21 | 23 | 25 |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  10 мин. | Независимо от возраста | | | |

### Система контроля и зачетные требования для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата

Согласно приказу № 32 от 27 января 2014 года «Об утверждении Федерального стан- дарта спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА» разработана норматив- ная документация, регламентирующая продолжительность этапа начальной подготовки, мини- мальный возраст занимающихся для зачисления на этап, минимальное количество человек для зачисления в группу и нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисле- ния в группу.

Показателем освоения программ физкультурно-оздоровительной направленности явля- ется выполнение занимающимися контрольных испытаний и контрольно-переводных норма- тивов по ОФП. Результаты сдачи оцениваются по нормативам, утвержденным в программах, после чего осуществляется переход занимающегося на следующий год подготовки. Прием контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов осуществляется комиссией, утвержденной приказом директора БУ «Центр адаптивного спорта Югры». Перевод занимаю- щихся с программ физкультурно-оздоровительной направленности в группы спортивной под- готовки возможен только при условии успешной сдачи контрольных нормативов программ спортивной подготовки.

Этапы подготовки, продолжительность обучения и распределение по группам

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Продолжительность этапа, лет | Минимальный возраст для зачисления  в группу, лет | Период подготовки | Функциональная группа | Наполняемость группы, чел. |
| Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 8 | до года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Бочча – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | до года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 8 | до года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции; Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции;  Легкая атлетика – метание; Легкая атлетика – прыжки,  I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | до года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Лыжные гонки – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | до года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Плавание – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 7 | до года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Следж-хоккей-– I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | до года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |

Соотношение объема тренировочного процесса по виду спортивной подготовки для лиц с поражением ОДА

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание подготовки | Этап начальной подготовки, % |
| Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 44–48 |
| Специальная физическая подготовка | 8–12 |
| Техническая подготовка | 20–24 |
| Тактическая подготовка | 1–3 |
| Психологическая подготовка | 4–8 |
| Теоретическая подготовка | 3–7 |

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивные соревнования | 1–3 |
| Интегральная подготовка | 1–4 |
| Восстановительные мероприятия | 6–10 |
| Бочча – II функциональная группа (мужчины, женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 17–21 |
| Специальная физическая подготовка | 14–18 |
| Техническая подготовка | 27–31 |
| Тактическая подготовка | 14–18 |
| Психологическая подготовка | 7–11 |
| Теоретическая подготовка | 7–11 |
| Спортивные соревнования | 0–3 |
| Интегральная подготовка | 0–3 |
| Восстановительные мероприятия | 0–2 |
| Бочча – II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 27–31 |
| Специальная физическая подготовка | 13–17 |
| Техническая подготовка | 24–28 |
| Тактическая подготовка | 12–16 |
| Психологическая подготовка | 5–9 |
| Теоретическая подготовка | 5–9 |
| Спортивные соревнования | 0–3 |
| Интегральная подготовка | 0–3 |
| Восстановительные мероприятия | 0–2 |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 55–60 |
| Специальная физическая подготовка | 8–12 |
| Техническая подготовка | 17–20 |
| Тактическая подготовка | 0–2 |
| Психологическая подготовка | 0–2 |
| Теоретическая подготовка | 3–7 |
| Спортивные соревнования | 1–4 |
| Интегральная подготовка | 1–4 |
| Восстановительные мероприятия | 4–8 |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции; Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 59–63 |
| Специальная физическая подготовка | 28–30 |
| Техническая подготовка | 3–7 |
| Тактическая подготовка | 1–5 |
| Психологическая подготовка | 0–2 |
| Теоретическая подготовка | 0–2 |
| Спортивные соревнования | 1–4 |
| Интегральная подготовка | 1–5 |
| Восстановительные мероприятия | 0–2 |

|  |  |
| --- | --- |
| Легкая атлетика – метания.  I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 50–54 |
| Специальная физическая подготовка | 23–27 |
| Техническая подготовка | 13–17 |
| Тактическая подготовка | 1–5 |
| Психологическая подготовка | 0–2 |
| Теоретическая подготовка | 0–2 |
| Спортивные соревнования | 1–4 |
| Интегральная подготовка | 1–5 |
| Восстановительные мероприятия | 0–2 |
| Легкая атлетика – прыжки,  I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 60–64 |
| Специальная физическая подготовка | 18–22 |
| Техническая подготовка | 8–12 |
| Тактическая подготовка | 1–5 |
| Психологическая подготовка | 0–2 |
| Теоретическая подготовка | 0–2 |
| Спортивные соревнования | 0–4 |
| Интегральная подготовка | 1–5 |
| Восстановительные мероприятия | 0–2 |
| Лыжные гонки – I функциональная группа (мужчины, женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 40–48 |
| Специальная физическая подготовка | 38–46 |
| Техническая подготовка | 6–10 |
| Тактическая подготовка | 1–3 |
| Психологическая подготовка | 0–2 |
| Теоретическая подготовка | 1–4 |
| Спортивные соревнования | 1–4 |
| Интегральная подготовка | 1–4 |
| Восстановительные мероприятия | 4–8 |
| Лыжные гонки – II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 40–48 |
| Специальная физическая подготовка | 25–30 |
| Техническая подготовка | 9–13 |
| Тактическая подготовка | 1–3 |
| Психологическая подготовка | 0–2 |
| Теоретическая подготовка | 1–4 |
| Спортивные соревнования | 1–3 |
| Интегральная подготовка | 1–4 |
| Восстановительные мероприятия | 4–8 |
| Плавание – I функциональная группа (мужчины) | |
| Общая физическая подготовка | 17–22 |

|  |  |
| --- | --- |
| Специальная физическая подготовка | 10–14 |
| Техническая подготовка | 35–39 |
| Тактическая подготовка | 0–2 |
| Психологическая подготовка | 5–9 |
| Теоретическая подготовка | 7–11 |
| Спортивные соревнования | 0–3 |
| Интегральная подготовка | 0–3 |
| Восстановительные мероприятия | 12–16 |
| Плавание – II функциональная группа (мужчины) |  |
| Общая физическая подготовка | 27–31 |
| Специальная физическая подготовка | 15–19 |
| Техническая подготовка | 28–32 |
| Тактическая подготовка | 0–2 |
| Психологическая подготовка | 3–7 |
| Теоретическая подготовка | 3–7 |
| Спортивные соревнования | 0–3 |
| Интегральная подготовка | 0–3 |
| Восстановительные мероприятия | 10–14 |
| Плавание – III функциональная группа (мужчины) | |
| Общая физическая подготовка | 36–40 |
| Специальная физическая подготовка | 16–20 |
| Техническая подготовка | 22–26 |
| Тактическая подготовка | 0–2 |
| Психологическая подготовка | 2–6 |
| Теоретическая подготовка | 2–6 |
| Спортивные соревнования | 0–3 |
| Интегральная подготовка | 0–2 |
| Восстановительные мероприятия | 8–12 |
| Плавание – I функциональная группа (женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 15–19 |
| Специальная физическая подготовка | 14–18 |
| Техническая подготовка | 33–37 |
| Тактическая подготовка | 0–2 |
| Психологическая подготовка | 6–10 |
| Теоретическая подготовка | 7–11 |
| Спортивные соревнования | 0–2 |
| Интегральная подготовка | 0–3 |
| Восстановительные мероприятия | 12–16 |
| Плавание – II функциональная группа (женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 25–29 |
| Специальная физическая подготовка | 15–19 |
| Техническая подготовка | 28–32 |
| Тактическая подготовка | 0–2 |
| Психологическая подготовка | 5–9 |

|  |  |
| --- | --- |
| Теоретическая подготовка | 3–7 |
| Спортивные соревнования | 0–3 |
| Интегральная подготовка | 0–3 |
| Восстановительные мероприятия | 10–14 |
| Плавание – III функциональная группа (женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 36–40 |
| Специальная физическая подготовка | 16–20 |
| Техническая подготовка | 22–26 |
| Тактическая подготовка | 0–2 |
| Психологическая подготовка | 2–6 |
| Теоретическая подготовка | 2–6 |
| Спортивные соревнования | 0–3 |
| Интегральная подготовка | 0–2 |
| Восстановительные мероприятия | 10 |
| Следж -хоккей–– I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Общая физическая подготовка | 30–36 |
| Специальная физическая подготовка | 28–34 |
| Техническая подготовка | 6–10 |
| Тактическая подготовка | 3–7 |
| Психологическая подготовка | 0–2 |
| Теоретическая подготовка | 1–4 |
| Спортивные соревнования | 1–4 |
| Интегральная подготовка | 8–12 |
| Восстановительные мероприятия | 4–8 |

Зависимость результативности в виде спорта от развития физических качеств и телосложения

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательные способности | Уровень влияния |
| Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Бочча – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции; Легкая атлетика – прыжки,  I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 1 |
| Телосложение | 2 |
| Легкая атлетика – метание  I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |
| Лыжные гонки – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Плавание – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Следж- хоккей–– I, II, III функциональные группы (мужчины) | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 1 |
| Телосложение |  |

*Условные обозначения, используемые в таблице: 3 – значительное влияние; 2 – среднее вли- яние; 1 – незначительное влияние.*

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Баскетбол на колясках,  I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 сек.) |
| Бег 800 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно–силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |
| Бочча,  I функциональная группа (мужчины, женщины) | |
| Ловкость | Броски мяча в установленную цель (количество мячей, попавших в цель, не менее 12) |
| Координация | Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 35 сек.) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 3 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 12 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина,  по диагонали, по границам корта (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Бочча,  II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Ловкость | Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (не менее 12 успешных) |
| Координация | Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 25 сек.) |

|  |  |
| --- | --- |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 2 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 12 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждое расстояние) |
| Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина,  по диагонали, по границам корта (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Горнолыжный спорт,  I функциональная группа (мужчины, женщины) | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м (не более 12 сек.) |
| Координация | Бег на колясках 100 м (не более 25 сек.) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м (не более 3 мин. 45 сек.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) рукой вперед(не менее 2,2 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта (без учета времени) |
| Горнолыжный спорт.  II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8 сек.) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 11 сек.) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин. 40 сек.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Приседание с весом 15 кг (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 250 см) |
| Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 8 м) |
| Бросок медицинбола (3 кг) назад (не менее 9 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта (оценка техники выполнения) |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, I функциональная группа (мужчины) | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м (не более 21,5 сек.) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 42 сек.) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 24 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м (не более 14,5 сек.) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3 сек.) |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа (мужчины) | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 2 мин. 18 сек.) |
| Бег 3000 м (не более 7 мин. 38 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м (не более 25,5 сек.) |
| Бег 300 м (не более 48 сек.) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 22 сек.) |

|  |  |
| --- | --- |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, II функциональная группа (мужчины) | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 45,5 сек.) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 55 сек.) |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа (мужчины) | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин. 15 сек.) |
| Бег 3000 м (не более 6 мин. 50 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 50 сек.) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 53 сек.) |
| Скоростно-силовая выносливость | Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м) |
| Бег 60 м (не более 9,7 сек.) |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки, III функциональная группа (мужчины) | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 7,8 сек.) |
| Бег 150 м (не более 17,5 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 4,4 сек.) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 сек.) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,70 м) |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, III функциональная группа (мужчины) | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 39,5 сек.) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 30 сек.) |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, III функциональная группа (мужчины) | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 2 мин. 43 сек.) |
| Бег 2000 м (не более 5 мин. 55 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 44 сек.) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 34 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м) |
| Бег 60 м (не более 8,7 сек.) |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, I функциональная группа (женщины) | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м (не более 26 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 сек.) |
| Бег 60 м (не более 17 сек.) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 52 сек.) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 46,5 сек.) |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа (женщины) | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 2 мин. 55 сек.) |
| Бег 2000 м (не более 6 мин. 10 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 58 сек.) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 41,5 сек.) |

|  |  |
| --- | --- |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м (не более 29,5 сек.) |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки, II функциональная группа (женщины) | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 9,7 сек.) |
| Бег 150 м (не более 28,2 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 5,4 сек.) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 сек.) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,50 м) |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, II функциональная группа (женщины) | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 5 мин. 26 сек.) |
| Бег 2000 м (не более 12 мин.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин. 22 сек.) |
| Бег 600 м (не более 3 мин. 12 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м) |
| Бег 60 м (не более 10,3 сек.) |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки, III функциональная группа (женщины) | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 8,8 сек.) |
| Бег 150 м (не более 21 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 4,9 сек.) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 сек.) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,70 м) |
| Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, III функциональная группа (женщины) | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 53 сек.) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 51 сек.) |
| Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, III функциональная группа (женщины) | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин. 35 сек.) |
| Бег 2000 м (не более 7 мин. 21 сек.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 55,5 сек.) |
| Бег 600 м (не более 2 мин. 2 сек.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м (не более 9,2 сек.) |
| Легкая атлетика – метание,  I функциональная группа (мужчины) | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м) |

|  |  |
| --- | --- |
| Легкая атлетика – метание,  II функциональная группа (мужчины) | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 120 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 12,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 8,50 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 10,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м) |
| Легкая атлетика – метание,  III функциональная группа (мужчины) | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 130 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа (не менее 140 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 13,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 10 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 46 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 42,50 м) |
| Легкая атлетика – метание,  I функциональная группа (женщины) | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м) |
| Легкая атлетика – метание,  II функциональная группа (женщины) | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 85 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 7,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,80 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 22 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19,50 м) |

|  |  |
| --- | --- |
| Легкая атлетика – метание,  III функциональная группа (женщины) | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 9,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 8,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 31 м) |
| Лыжные гонки,  I функциональная группа (мужчины, женщины) | |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 25 сек.) |
| Бег 200 м (не более 55 сек.) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках самостоятельно (не менее 12 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 10 стартов) |
| Лыжные гонки  II, III функциональные группы (мужчины, женщины) | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 сек.) |
| Бег 100 м (не более 13 сек.) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз) |
| Приседание с весом 15 кг (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| Бросок медицинбола (5 кг) назад (не менее 10 м) |
| Плавание,  I функциональная группа (мужчины) | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим отягощения в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим лежа (не менее 14 кг) |
| Плавание,  II функциональная группа (мужчины) | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 18 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 4,2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 20 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 90 см) |

|  |  |
| --- | --- |
| Плавание,  III функциональная группа (мужчины) | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Плавание,  I функциональная группа (женщины) | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг) |
| Плавание,  II функциональная группа (женщины) | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 80 см) |
| Плавание,  III функциональная группа (женщины) | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Следж -хоккей – ,  I, II, III функциональные группы (мужчины) | |
| Быстрота | Бег на специальных санях по льду 60 м (не более 40 сек.) |
| Координация | Прохождение фигуры «восьмерка» на специальных санях без шайбы (не более 15 с) |
| Прохождение фигуры «восьмерка» на специальных санях с шайбой (не более 18 сек.) |
| Выносливость | Бег на специальных санях по периметру площадки, 6 кругов (не более 2 мин.) |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная (не менее 30 кг) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из виса на низкой перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (5 кг) руками из-за головы вперед (не менее 10 м) |
| Имитация отталкивания с весом 5 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке (не менее 45 сек.) |

# ДЛЯ ЗАМЕТОК

*Инструктивно-методическое издание*

**ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **Составители:** Апокин Виталий Викторович Воронюк Татьяна Валериевна

Родионова Марина Александровна Юденко Ирина Эдуардовна Обухова Надежда Борисовна Жулепов Владимир Иванович Мальков Михаил Николаевич Шнейдер Виктор Юдович Солодилов Роман Олегович Самойлова Майя Владимировна Вторушин Михаил Петрович Александров Руслан Владимирович Коржук Олеся Викторовна Мещангина Елена Анатольевна

Выпускающий редактор Т.Ю. Усманова Оператор компьютерной вёрстки А.Г. Рибчинчук Дизайн обложки Н.А. Переверзевой

Подписано в печать ??.07.2020. Бумага мелованная. Формат 60х84/8.

Усл. печ. л ????. Тираж 300 экз. Заказ № ???

Оригинал-макет, верстка, печать выполнены ООО «Принт-Класс» Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Тюменской области, г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 68. Тел. 30-00-34