

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа паралимпийского резерва по адаптивным видам спорта
«ПРЕОДОЛЕНИЕ»
города Челябинска

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«СШПР по адаптивным видам спорта «ПРЕОДОЛЕНИЕ»
г. Челябинска




В.А. Алёшкин
«06» марта 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту**

Срок реализации Программы – не ограничен
Программу составил:
инструктор-методист по адаптивной
физической культуре и адаптивному спорту
Исмагилова А.А.

Челябинск
2025

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Теория и методика адаптивной физической культуры и спорта

2.2. Методические рекомендации по проведению занятий адаптивной физической культурой и спортом для лиц ограниченными возможностями здоровья

3. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

СПИСОК ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (далее Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области адаптивной физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» г. Челябинска:

- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»,
- Законом Челябинской области от 12.11.2008 г. № 320-ЗО «О физической культуре и спорте в Челябинской области»,
- Письмом Федерального агентства по физической культуре и спорту от 21.03.2008 №ЮА-02-07/912 «О направлении методических рекомендаций об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, Челябинской области, Уставом МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» г. Челябинска.

Данная Программа для лиц с ограниченными возможностями здоровья предназначена для таких дисциплин как шашки, настольный теннис, легкая атлетика. Программа является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание, оздоровление и выявление одаренных обучающихся, получение ими начальных знаний об адаптивной физической культуре и спорте.

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

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

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

В МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» г. Челябинска созданы условия для организации спортивно-оздоровительных групп по адаптивной физической культуре.

Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу: спорт лиц с поражением ОДА (шашки) – 6 лет, спорт слепых (настольный теннис) – 7 лет, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) – 9 лет.

Желающие могут заниматься адаптивной физической культурой и спортом при наличии у них инвалидности, рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации и абилитации инвалидов, направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

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

Срок занятий в спортивно-оздоровительных группах – не ограничен, но в зависимости от успеха тренировочных воздействий, сроки могут меняться.

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

Обучающиеся должны иметь письменное Заявление от себя или от родителей (несовершеннолетние), допуск врача по избранной спортивной дисциплине, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся в МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» г. Челябинска, организуются занятия с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Цели и задачи программы

1. Привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники выполнения упражнений.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности
7. Выявление перспективных обучающихся для перехода на этап начальной спортивной подготовки.

Задачи по классификации ОВЗ

Для лиц с умственными и физическими ограничениями независимо от категорий, этиологии и патогенеза (лица с нарушением ОДА, нарушением зрения, интеллектуальными нарушениями) характерны ограничение их двигательной активности, ухудшение физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, вестибулярной устойчивости, реакции на движущийся объект, скоростно-силовой выносливости, координационных качеств, микро - и макромоторики, зрительно-двигательной реакции и др. деятельности с учетом умственного развития обучающегося.

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

- снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц;
- улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА;
- улучшение координации движений и равновесия;
- стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы;
- расширение общей двигательной активности обучающегося, тренировка возрастных двигательных навыков;
- занятия вместе с инструктором по спорту и родителями (в частности для лиц с интеллектуальными нарушениями);

Результатами освоения Программы по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту является приобретение обучающимися следующих умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта (дисциплины);
- основы методов рекреационной деятельности;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; специальные федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта (дисциплины);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- обеспечение компенсации утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности предполагает, что наполняемость групп в МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» г. Челябинска определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности обучающихся, тем меньше обучающихся должно быть у инструктора по спорту в группе. Кроме, того, численный состав групп обучающихся зависит от индивидуальных особенностей их уровня подготовки, вида спорта и ряда других факторов.

Основная форма занятий в МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» г. Челябинска являются групповые и индивидуальные занятия.

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

В спортивно – оздоровительных группах не осуществляются функции ЛФК.

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

Особенностями построения образовательного процесса является:

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

Наполняемость групп:

Наполняемость групп осуществляется с учетом функциональной группы обучающихся. Минимальное количество в спортивно-оздоровительную группу - 6 человек, максимальное - 25 человек.

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

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

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

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

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий проводится приемной комиссией МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» г. Челябинска при поступлении.

В случае необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей - осуществляется на усмотрение приемной комиссии МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» г. Челябинска.

Актуальность программы:

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

Привлечение инвалидов к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и спортом восстанавливает для них утраченный контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской или протезом.

1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

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

Объем тренировочной нагрузки

№		СОГ
1	Количество часов в неделю	6
2	Количество тренировок в неделю	3
3	Общее количество часов в год	312

Наполняемость группы варьируется от 8 до 25 человек, с учетом функциональных нарушений, степенью поражения.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Теория и методика адаптивной культуры и спорта

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

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

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

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

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

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

2.2. Методические рекомендации по проведению занятий адаптивной физической культурой и спортом для лиц ограниченными возможностями здоровья

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- в) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный,
- б) повторный,
- в) игровой,
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная часть задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах.

Это зависит от индивидуальных особенностей обучающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов избранной дисциплины.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий:
 - а) для овладения и совершенствования техники;
 - б) развития быстроты и ловкости;
 - в) развития силы;

г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и формулирование задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодозируемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма обучающегося: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки обучающегося зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит обучающимся повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения.

Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранной дисциплины, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования; - игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и меньшей – в соревновательном.

Развитие выносливости

Выносливость – способность обучающегося к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности - способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем обучающимся и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Гонка на колясках (для колясочников).
3. Лыжная подготовка.
4. Плавание.
5. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
6. Тренировочные занятия на гоночном тренажёре (для колясочников).

Развитие быстроты.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет обучающимся легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки как в беге, так и с использованием трековой коляски (для колясочников).
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Бег с отягощением.
6. Гонка с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
7. Выполнение ускорения с использованием гоночного тренажёра (для спортколясочников).
8. Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием гоночной коляски.
9. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают тугоподвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у обучающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м. выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.
2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).
3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием трековой коляски.

4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
5. Подвижные игры и спортивные игры.
6. Эстафеты.
7. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель данные упражнения на развитие ловкости доступны для выполнения колясочниками.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретной дисциплины.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в избранной дисциплине мышц верхних и нижних конечностей.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности обучающегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.
2. Занятия в тренажёрном зале.
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копьё, клуб).

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Упражнения на развитие специальной силы:

1. Бег и гонка на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях.
3. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
5. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
6. Работа на гоночном тренажёре с максимальной скоростью.
7. Жим от груди методом отбивания.

Техническая подготовка

На возрастном уровне спортивно-оздоровительных групп неправомерно требовать от обучающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными принципами работы инструктора по спорту являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в избранной дисциплине, необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника избранных дисциплин должна быть рациональна с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразна по проявлению силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность обучающегося на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения.

Обучающийся должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные инструктором по спорту.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Теоретическая подготовка

В подготовке обучающихся важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах нахождения обучающимся на спортивной подготовке. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр кинофильмов и видеофильмов.

2.3. Система контроля и зачетные требования

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

3. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Проведение тренировочных занятий разрешается:

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

При реализации программы устанавливаются следующие требования:

1. Ознакомление с обязательной регистрацией в журнале учета занятий и журнале регистрации инструктажа лиц, занимающихся на занятиях АФК.

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

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом занятий

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

Требования безопасности во время занятий

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

Требования безопасности по окончании занятий

1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

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

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гаврилова, Т. М. Реабилитация детей-инвалидов средствами физической культуры и спорта / Т. М. Гаврилова. – Красноярск : Лига-Пресс, 2010. – 200 с.
2. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.-№ 7.-С. 37-39.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.
4. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: уч. пособие / Н.Л. Литош. – СПб.: Ин-т спец. педагогики и психологии, 2002.– С. 25-48.
5. Мельников, А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 116 с.
6. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
7. Семенов, Ю.А. Навык плавания - каждому / Ю.А. Семенов – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
8. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
10. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
11. Царик, А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.
12. Шалимова, Г. А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности : практическое пособие / Г. А. Шалимова. – М. : АРКТИ, 2006. – 232 с.
13. 232 с.
14. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.
15. Шипицына, Л.М. Общее и специальное образование: интеграция и дифференциация // Специальная педагогика / Под ред. Н.М. Назаровой. – М.: Академия, 2002. – С.352-371.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

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