

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска детско-юношеская спортивно-адаптивная школа № 15

Принята
на педагогическом совете
МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15
Протокол от 08.04.2021 № 5
Председатель Светлана С.Л. Алексеева

Утверждена
Приказом МБУДО г. Мурманска
ДЮСАШ № 15
от 08.04.2021 № 01-30
Директор И.Ю. Горохова



Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности

«Совершенствование в легкой атлетике»

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Составители:
Дмитриева Александра Сергеевна,
тренер-преподаватель МБУДО
г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
Свобода Виталий Олегович,
тренер-преподаватель МБУДО
г. Мурманска ДЮСАШ № 15

Мурманск

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Совершенствование в легкой атлетике» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Совершенствование в легкой атлетике» составлена на основе:

- программы «Легкая атлетика» для системы дополнительного образования детей, СДЮСШОР, ДЮСШ;

- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту;

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.18 г. № 196);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21;

- Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);

- Уставом МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;

- Нормативным локальным актом «Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15» (утверждён приказом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15 от 30.04.2020 № 01-48).

Уровень сложности программы.

«Базовый» уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Программа обеспечивает социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с индивидуальными особенностями их

развития, дает им качественное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Благодаря программе дети с ОВЗ и дети-инвалиды получают возможность удовлетворения потребности в занятиях легкой атлетикой. Занятия детей данной категории легкой атлетикой, участие в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы.

Формы, методы и средства программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Новизна программы:

- разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей с различными заболеваниями, их функциональными возможностями;
- средства направлены на укрепление и развитие сохраненных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Цель программы. Целью программы является максимально возможная самореализация детей с отклонениями в состоянии здоровья посредством занятий легкой атлетикой, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Для самих занимающихся участие в адаптивно-спортивной (тренировочной и соревновательной деятельности) состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данном виде спорта и формировании собственной спортивной культуры.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по легкой атлетике;
- формирование знаний об истории развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в частности, легкой атлетики;
- формирование представления о значении легкой атлетики в жизни современного человека;
- формирование понятий физического здоровья.

Коррекционно-развивающие:

- Общие:

- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;

- воспитание гармонически-развитого ребенка;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие основных качеств физического развития.

- Специальные (коррекционные):

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

Воспитательные:

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- развитие роли самоанализа, самоконтроля, самоподготовки;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

Отличительная особенность данной программы. Настоящая программа разработана для детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Программа имеет коррекционную направленность.

Сроки реализации программы – 5 лет.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, - 13-18 лет.

Допускается комплектование разновозрастных групп, групп по различным видам спорта (спорт ЛИН, спорт ПОДА, спорт глухих, спорт слепых). Это обусловлено ограниченным количеством детей определенного возраста основного диагноза. В данном случае в учебно-тренировочном процессе тренер учитывает личностно-ориентированный подход.

Условия набора. Принимаются все дети с ОВЗ и дети-инвалиды, желающие заниматься легкой атлетикой, при наличии у них медицинского допуска к занятиям.

Наполняемость. Наполняемость групп зависит от сложности заболевания занимающихся:

- для детей с ограниченными возможностями здоровья – 8 человек;
- для детей – инвалидов – до 5 человек.
- для детей с тяжелым дефектом возможно комплектование - 2 человека.

Формы занятий:

1. Групповые занятия;
2. Занятия по индивидуальным учебным планам.
3. Дистанционная форма обучения - применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети Интернет в периоды отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСАШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным учебным планам.

Режим занятий: 6 часов в неделю.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме количества часов программного материала;
- прохождение итоговой аттестации;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям;
- расширить круг двигательных умений и навыков;
- повысить уровень освоения технико-тактических приемов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- овладеть навыками самостоятельной работы;
- сдать итоговую аттестацию.

Способы определения результативности:

- проведение итоговой аттестации учащихся.

Различные региональные климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки данной программы.

Содержание программы обновляется с учётом развития науки, техники, экономики, технологий и социальной сфер.

**Календарный учебный график
2 год обучения**

№ п.п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теория	1	1	1	1	1	1		1	1				8
2	Общая физическая подготовка	10	13	13	14	12	17	11	15	12	26	26	26	195
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5				45
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3				31
5	Тактическая подготовка	3		3		3		3		3				15
6	Воспитательно-образовательные мероприятия				2			2						4
7	Участие в соревнованиях		2			2			2					6
8	Аттестация	1	1							2				4
9	Медицинский контроль	2						2						4
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график
3 год обучения**

№ п.п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теория	1	1	1	1	1	1		1	1				8
2	Общая физическая подготовка	10	13	13	14	11	16	10	14	11	26	26	26	190
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5				45
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
5	Тактическая подготовка	3		3		3		3		3				15
6	Воспитательно-образовательные мероприятия				2			2						4
7	Участие в соревнованиях		2			2			2					6
8	Аттестация	1	1							2				4
9	Медицинский контроль	2						2						4
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Календарный учебный график 4 год обучения

№ п.п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теория	1	1	1	1	1	1		1	1				8
2	Общая физическая подготовка	9	12	12	13	10	16	10	14	11	26	26	26	185
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	5				50
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
5	Тактическая подготовка	3		3		3		3		3				15
6	Воспитательно-образовательные мероприятия				2			2						4
7	Участие в соревнованиях		2			2			2					6
8	Аттестация	1	1							2				4
9	Медицинский контроль	2						2						4
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график
5 год обучения**

№ п.п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теория	1	1	1	1	1	1		1	1				8
2	Общая физическая подготовка	8	11	11	12	9	16	10	14	11	26	26	26	180
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	5				50
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	4	4				41
5	Тактическая подготовка	3		3		3		3		3				15
6	Воспитательно-образовательные мероприятия				2			2						4
7	Участие в соревнованиях		2			2			2					6
8	Аттестация	1	1							2				4
9	Медицинский контроль	2						2						4
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочные занятия 6 часов в неделю

Примерный тематический план на 52 недели тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Первый год обучения				
1	Раздел: теоретическая подготовка	8			
1.1	Тема: Правила и этикет легкой атлетики.		1		
1.2	Тема: Допинг		1		
1.3	Тема: История развития Паралимпийских игр		1		
1.4	Тема: Единая всероссийская спортивная классификация		1		
1.5	Тема: Особенности выполнения техники движений при беге. Понятие высокий старт и низкий старт.		1		
1.6	Тема: Лучшие спортсмены мира по легкой атлетике		1		
1.7	Тема: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1		
1.8	Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		1		
2	Раздел: общая физическая подготовка	200			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Комплексы ОРУ			50	
2.2	Тема: Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов			50	
2.3	Тема: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами			50	
2.4	Тема: Подвижные игры			50	
3	Раздел: Специальная физическая подготовка	40			Контрольные нормативы
3.1	Упражнения для развития координации			15	
3.2	Упражнения для развития силы			15	
3.3	Упражнения для развития быстроты			10	

4	Раздел: техническая подготовка	31			
4.1	Спортивная ходьба.			7	
4.2	Бег на средние и короткие дистанции			8	
4.3	Эстафетный бег.			8	
4.4	Прыжок в длину с разбега, с места			8	
5	Раздел: Тактическая подготовка	15			
6	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	4			Участие
7	Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)	4			Контрольные нормативы
8	Раздел: участие в соревнованиях	6			Соревнования
9	Раздел: медицинский контроль	4			
	Всего	312	8	304	

	Второй год обучения				
1	Раздел: теоретическая подготовка	8			
1.1	Тема: Правила и этикет легкой атлетики.		1		
1.2	Тема: Допинг		1		
1.3	Тема: История развития Паралимпийских игр		1		
1.4	Тема: Развитие «Специальной Олимпиады» в мире		1		
1.5	Тема: Особенности выполнения техники движений при беге. Понятие высокий старт и низкий старт.		1		
1.6	Тема: Развитие «Специальной Олимпиады» в России		1		
1.7	Тема: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1		
1.8	Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		1		
2	Раздел: общая физическая подготовка	195			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Комплексы ОРУ			49	
2.2	Тема: Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов			49	
2.3	Тема: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами			49	
2.4	Тема: Подвижные игры			48	

3	Раздел: специальная физическая подготовка	45			Контрольные нормативы
3.1	Упражнения для развития координации			12	
3.2	Упражнения для развития силы			11	
3.3	Упражнения для развития быстроты			11	
3.4	Упражнения для развития выносливости			11	
4	Раздел: техническая подготовка	31			
4.1	Спортивная ходьба.			7	
4.2	Бег на средние и короткие дистанции			6	
4.3	Эстафетный бег.			6	
4.4	Прыжок в длину с разбега, с места			6	
4.5	Тройной прыжок.			6	
5	Раздел: тактическая подготовка	15			
6	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	4			Участие
7	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	4			Контрольные нормативы
8	Раздел: участие в соревнованиях	6			Соревнования
9	Раздел: медицинский контроль	4			
	Всего	312	8	304	
	Третий год обучения				
1	Раздел: теоретическая подготовка	8			
1.1	Тема: Правила и этикет легкой атлетики.		1		
1.2	Тема: История развития Олимпийских игр		1		
1.3	Тема: История развития Паралимпийских игр на современном этапе		1		
1.4	Тема: Развитие «Специальной Олимпиады» в мире		1		
1.5	Тема: Особенности выполнения техники движений при беге. Понятие высокий старт и низкий старт.		1		
1.6	Тема: Развитие «Специальной Олимпиады» в России		1		
1.7	Тема: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1		
1.8	Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой		1		

	атлетикой.				
2	Раздел: общая физическая подготовка	190			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Комплексы ОРУ			38	
2.2	Тема: Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов			38	
2.3	Тема: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами			38	
2.4	Тема: Подвижные игры			38	
2.5	Тема: Спортивные игры			38	
3	Раздел: специальная физическая подготовка	45			Контрольные нормативы
3.1	Упражнения для развития координации			9	
3.2	Упражнения для развития силы			9	
3.3	Упражнения для развития быстроты			9	
3.4	Упражнения для развития выносливости			9	
3.5	Упражнения для развития гибкости			9	
4	Раздел: техническая подготовка	36			
4.1	Спортивная ходьба.			8	
4.2	Бег на средние и короткие дистанции			7	
4.3	Эстафетный бег.			7	
4.4	Прыжок в длину с разбега, с места			7	
4.5	Тройной прыжок.			7	
5	Раздел: тактическая подготовка	15			
6	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	4			Участие
7	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	4			Контрольные нормативы
8	Раздел: участие в соревнованиях	6			Соревнования
9	Раздел: медицинский контроль	4			
	Всего	312	8	304	
	Четвертый год обучения				
1	Раздел: теоретическая подготовка	8			
1.1	Тема: Легкоатлетические сооружения.		1		
1.2	Тема: История развития Олимпийских игр		1		
1.3	Тема: История развития Паралимпийских игр на современном этапе		1		
1.4	Тема: Развитие «Специальной Олимпиады» в мире и в России на		1		

	современном этапе				
1.5	Тема: Особенности выполнения техники движений при беге. Понятие высокий старт и низкий старт.		1		
1.6	Тема: Федерации легкой атлетики		1		
1.7	Тема: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1		
1.8	Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		1		
2	Раздел: общая физическая подготовка	185			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Комплексы ОРУ			37	
2.2	Тема: Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов			37	
2.3	Тема: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами			37	
2.4	Тема: Подвижные игры			37	
2.5	Тема: Спортивные игры			37	
3	Раздел: специальная физическая подготовка	50			Контрольные нормативы
3.1	Упражнения для развития координации			9	
3.2	Упражнения для развития силы			9	
3.3	Упражнения для развития быстроты			8	
3.4	Упражнения для развития выносливости			8	
3.5	Упражнения для развития гибкости			8	
3.6	Упражнения для развития ловкости			8	
4	Раздел: техническая подготовка	36			
4.1	Спортивная ходьба.				
4.2	Бег на средние и короткие дистанции				
4.3	Эстафетный бег.				
4.4	Прыжок в длину с разбега, с места				
4.5	Тройной прыжок.				
4.6	Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.				
5	Раздел: тактическая подготовка	15			
6	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	4			Участие
7	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	4			Контрольные нормативы

8	Раздел: участие в соревнованиях	6			Соревнования
9	Раздел: медицинский контроль	4			
	Всего	312	8	304	
	Пятый год обучения				
1	Раздел: теоретическая подготовка	8			
1.1	Тема: Легкоатлетическая экипировка и инвентарь		1		
1.2	Тема: История развития Олимпийских игр на современном этапе		1		
1.3	Тема: История развития Паралимпийских игр на современном этапе		1		
1.4	Тема: Виды легкой атлетики		1		
1.5	Тема: Особенности выполнения техники движений при беге. Понятие высокий старт и низкий старт.		1		
1.6	Тема: Оказание первой медицинской помощи		1		
1.7	Тема: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1		
1.8	Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		1		
2	Раздел: общая физическая подготовка	180			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Комплексы ОРУ			36	
2.2	Тема: Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов			36	
2.3	Тема: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами			36	
2.4	Тема: Подвижные игры			36	
2.5	Тема: Спортивные игры			36	
3	Раздел: специальная физическая подготовка	50			Контрольные нормативы
3.1	Упражнения для развития координации			9	
3.2	Упражнения для развития силы			9	
3.3	Упражнения для развития быстроты			8	
3.4	Упражнения для развития выносливости			8	

3.5	Упражнения для развития гибкости			8	
3.6	Упражнения для развития ловкости			8	
4	Раздел: техническая подготовка	41			
4.1	Спортивная ходьба.			5	
4.2	Бег на средние и короткие дистанции			6	
4.3	Эстафетный бег.			6	
4.4	Прыжок в длину с разбега, с места			6	
4.5	Тройной прыжок.			6	
4.6	Бег с низкого старта. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.			6	
4.7	Кроссовый бег.			6	
5	Раздел: тактическая подготовка	15			
6	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	4			Участие
7	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	4			Контрольные нормативы
8	Раздел: участие в соревнованиях	6			Соревнования
9	Раздел: медицинский контроль	4			
	Всего	312	8	304	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на всех годах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1 год обучения

Тема 1.1 Правила и этикет легкой атлетики.

Правила соревнований ИААФ. Правила бега на короткие дистанции (60м, 100м, 200м). Этикет марафонца.

Тема 1.2 Допинг.

Антидопинговый комитет России (РУСАДА). Список запрещенных препаратов. Дисквалификация и уголовное преследование.

Тема 1.3 История развития Паралимпийских игр.

Зарождение Паралимпийских игр. Международный паралимпийский комитет. Людвиг Гуттман.

Тема 1.4 Единая всероссийская спортивная классификация.

Спортивные звания. Спортивные разряды. Нормы присвоения. Министерство спорта России.

Тема 1.5 Особенности выполнения техники движений при беге.

Понятие высокий старт и низкий старт.

Стартовые колодки. Стартовый разбег. Движение рук и ног при беге. Техника высокого старта.

Тема 1.6 Лучшие спортсмены мира по легкой атлетике.

Лучшие спортсмены мира в беге на короткие дистанции. Лучшие спортсмены в беге на средние дистанции. Лучшие спортсмены в беге на длинные дистанции. Лучшие марафонцы мира

Тема 1.7 Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Личная и общественная гигиена. Соблюдение режима дня спортсмена. Необходимость и периодичность медицинского контроля. Строение организма человека, его функции.

Тема 1.8 Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Техника безопасности при беге. Интервал и дистанция между атлетами.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1 год обучения

Тема 2.1 Комплексы ОРУ.

Упражнения для шеи: наклон головы вперед, назад, в стороны; повороты головы влево, вправо; круговые движения головой; совмещение наклонов головы с поворотами. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения для пальцев, предплечий, плеча): силовые упражнения и на увеличение подвижности в суставах для пальцев и кисти; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками (прямыми, согнутыми, кистью); взмахи и рывковые движения руками (прямыми и согнутыми). Упражнения для мышц туловища (упражнения для мышц спины, а также передней и боковой поверхности туловища): наклоны вперед, назад и в стороны с прямой и согнутой спиной; повороты туловища направо и налево; сочетание наклонов с поворотами туловища; круговые движения; волнообразные движения туловищем (последовательное сгибание и разгибание туловища); сгибание и разгибание туловища в грудной и поясничной частях. Упражнения для мышц ног и тазового пояса (упражнения для стопы, бедер и подвижности тазобедренных суставов): сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах в упоре лежа, сидя, лежа на спине и т. д.; поднимание и опускание ноги прямой и согнутой вперед, в сторону, назад; сгибание и разгибание ноги (ног) — приседы и полуприседы, выпады, в положениях сидя, лежа и т. д.; повороты внутрь и наружу; круговые движения прямыми и согнутыми ногами; взмахи ногой вперед, в сторону, назад. Упражнения для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела; упражнения для позы правильной осанки.

Тема 2.2 Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.

Подскоки, прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки с ноги на ногу; прыжки вперед, назад, вправо, влево, вверх. Ходьба «змейкой», спиной вперед, приставным шагом

Тема 2.3 Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками, обручами, озвученными мячами, мячами, разными по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантелями, фитболами, скакалками, гимнастической скамейкой, амортизаторами, и др.)

Тема 2.4 Подвижные игры.

«Салки»: предназначена для развития быстроты и ловкости. «Рыбаки и рыбки»: развитие ловкости, быстроты и выносливости. «Охотники и утки»: развитие быстроты реакции и ловкости. «Вороны и воробьи»: развитие быстроты и внимания. «Удочка»: развитие прыгучести,

прыжковой выносливости и ловкости. «Передал-садись»: развитие ловкости. «Бой петухов»: развитие ловкости и прыжковой выносливости. «Падающая палка»: развитие внимания и ловкости. «Кто дальше»: развитие прыгучести. «И убегай, и догоняй»: развитие внимания, ловкости периферического зрения и специальной быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

1 год обучения

Тема 3.1 Упражнения для развития координации.

Прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени). Выполняются по заданному количеству прыжков или заданному интервалу времени. Лестница координационная (прыжки на двух, на одной ноге, прямо, боком, переменные и одновременные движения ногами в различных вариациях). Выполняется поточным методом с соблюдением интервалов друг от друга. Ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком. Прыжки через барьеры высотой 40-60см. (выставляются по прямой с одинаковым расстоянием. Можно менять расстояние и положение барьера, добавлять между прыжками кувырки и т.п.) Челночный бег (выполняется одинаковыми или разными по длине отрезками из различных исходных положений). Бег с изменением направления по заданной траектории (выполняется индивидуально, вокруг конусов в различных вариациях на время).

Тема 3.2 Упражнения для развития силы.

Становая тяга. Приседания со штангой. Жим штанги или гантелей. Турецкий подъем с гирей. Толчок штанги. Махи с гирей. Подтягивание. Жим гантелей сидя. Отжимания на брусьях.

Тема 3.3 Упражнения для развития быстроты.

Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 15-30 кг (выполнять 30-60 сек) – 2-3 шага в каждом направлении.

Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (2-3 шага). Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости.

Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости.

Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений.

Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.

Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад. Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров. Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

Раздел 4. Техническая подготовка

1 год обучения

Тема 4.1 Спортивная ходьба.

Правильная постановка стоп при ходьбе. Техника постановки ног при ходьбе. Соблюдение амплитуды движений при ходьбе, не переходя на бег. Техника работы рук при ходьбе.

Тема 4.2 Бег на средние и короткие дистанции.

Техника низкого старта. Техника высокого старта. Техника бега на 60 и 100 метров. Техника бега на 200 метров. Техника бега на 400 метров. Техника бега на 800 метров. Техника бега на 1500 метров.

Тема 4.3 Эстафетный бег.

Техника бега эстафеты 4x100 метров. Передача эстафетной палочки. Бег в эстафетном «коридоре». Бег по всем этапам эстафеты.

Тема 4.4 Прыжок в длину с разбега, с места.

Техника отталкивания при прыжке в длину с места. Техника приземления при прыжке в длину с места. Техника разгона при прыжке в длину с разбега. Техника отталкивания при прыжке в длину с разбега. Техника приземления при прыжке в длину с разбега. Фаза полета при прыжках в длину с места, с разбега.

Раздел 5. Тактический подготовка

1 год обучения

Тема 5.1 Тактическая подготовка.

Тактика бега на 60, 100, 200 метров. Фаза ускорения. Максимальная скорость. Замедление. Бег по дистанции. Психологический настрой на дистанцию. Показ результата, намеченного перед соревнованием. Выигрыш соревнования. Выигрыш с высоким результатом.

Раздел 6. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТ

Раздел 7. Воспитательно-образовательные мероприятия

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 8. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований.

Раздел 9. Медицинский контроль

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

Ожидаемые результаты на конец 1 года обучения:

- совершенствование техники выполнения спортивной ходьбы;
- совершенствование техники бега на средние дистанции;
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники эстафетного бега 4x100 метров;
- совершенствование техники прыжка в длину с места;
- совершенствование техники прыжка в длину с разбега
- освоение тактики бега на 60, 100, 200 метров.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

2 год обучения

Тема 1.1 Правила и этикет легкой атлетики.

Правила соревнований ИААФ. Правила бега на короткие дистанции (60м, 100м, 200м). Этикет марафонца.

Тема 1.2 Допинг.

Антидопинговый комитет России (РУСАДА). Список запрещенных препаратов. Дисквалификация и уголовное преследование.

Тема 1.3 История развития Паралимпийских игр.

Зарождение Паралимпийских игр. Международный паралимпийский комитет. Людвиг Гуттман.

Тема 1.4 Особенности выполнения техники движений при беге. Понятие высокий старт и низкий старт.

Стартовые колодки. Стартовый разбег. Движение рук и ног при беге. Техника высокого старта.

Тема 1.5 Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Личная и общественная гигиена. Соблюдение режима дня спортсмена. Необходимость и периодичность медицинского контроля. Строение организма человека, его функции.

Тема 1.6 Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Техника безопасности при беге. Интервал и дистанция между атлетами.

Тема 1.7 Развитие «Специальной Олимпиады» в мире.

История специального олимпийского движения. Принципы проведения соревнований. Участники соревнований. Виды спорта «Специальной Олимпиады».

Тема 1.8 Развитие «Специальной Олимпиады» в России.

История специального олимпийского движения в России. Принципы проведения соревнований. Участники соревнований. Виды спорта «Специальной Олимпиады» в России.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2 год обучения

Тема 2.1 Комплексы ОРУ.

Упражнения для шеи: наклон головы вперед, назад, в стороны; повороты головы влево, вправо; круговые движения головой; совмещение наклонов головы с поворотами. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения для пальцев, предплечий, плеча): силовые упражнения и на увеличение подвижности в суставах для пальцев и кисти; сгибание и

разгибание рук); круговые движения руками (прямыми, согнутыми, кистью); взмахи и рывковые движения руками (прямыми и согнутыми). Упражнения для мышц туловища (упражнения для мышц спины, а также передней и боковой поверхности туловища): наклоны вперед, назад и в стороны с прямой и согнутой спиной; повороты туловища направо и налево; сочетание наклонов с поворотами туловища; круговые движения; волнообразные движения туловищем (последовательное сгибание и разгибание туловища); сгибание и разгибание туловища в грудной и поясничной частях. Упражнения для мышц ног и тазового пояса (упражнения для стопы, бедер и подвижности тазобедренных суставов): сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах в упоре лежа, сидя, лежа на спине и т. д.; поднимание и опускание ноги прямой и согнутой вперед, в сторону, назад; сгибание и разгибание ноги (ног) — приседы и полуприседы, выпады, в положениях сидя, лежа и т. д.; повороты внутрь и наружу; круговые движения прямыми и согнутыми ногами; взмахи ногой вперед, в сторону, назад. Упражнения для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела; упражнения для позы правильной осанки.

Тема 2.2 Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.

Подскоки, прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки с ноги на ногу; прыжки вперед, назад, вправо, влево, вверх. Ходьба «змейкой», спиной вперед, приставным шагом.

Тема 2.3 Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками, обручами, озвученными мячами, мячами, разными по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантелями, фитболами, скакалками, гимнастической скамейкой, амортизаторами, и др.)

Тема 2.4 Подвижные игры.

«Салки»: предназначена для развития быстроты и ловкости. «Рыбаки и рыбки»: развитие ловкости, быстроты и выносливости. «Охотники и утки»: развитие быстроты реакции и ловкости. «Вороны и воробьи»: развитие быстроты и внимания. «Удочка»: развитие прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости. «Передал-садись»: развитие ловкости. «Бой петухов» развитие ловкости и прыжковой выносливости. «Падающая палка»: развитие внимания и ловкости. «Кто дальше»: развитие прыгучести. «И убегай, и догоняй»: развитие внимания,

ловкости периферического зрения и специальной быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка 2 год обучения

Тема 3.1 Упражнения для развития координации.

Прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени). Выполняются по заданному количеству прыжков или заданному интервалу времени. Лестница координационная (прыжки на двух, на одной ноге, прямо, боком, переменные и одновременные движения ногами в различных вариациях). Выполняется поточным методом с соблюдением интервалов друг от друга. Ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком. Прыжки через барьеры высотой 40-60см. (выставляются по прямой с одинаковым расстоянием. Можно менять расстояние и положение барьера, добавлять между прыжками кувырки и т.п.) Челночный бег (выполняется одинаковыми или разными по длине отрезками из различных исходных положений). Бег с изменением направления по заданной траектории (выполняется индивидуально, вокруг конусов в различных вариациях на время).

Тема 3.2 Упражнения для развития силы.

Становая тяга. Приседания со штангой. Жим штанги или гантелей. Турецкий подъем с гирей. Толчок штанги. Махи с гирей. Подтягивание. Жим гантелей сидя. Отжимания на брусьях.

Тема 3.3 Упражнения для развития быстроты.

Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 15-30 кг (выполнять 30-60 сек) – 2-3 шага в каждом направлении. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (2-3 шага). Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений. Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода. Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад. Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребавшей» постановкой ноги близко к проекции общего

центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров. Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

Тема 3.4 Упражнения для развития выносливости.

Упражнение берпи. Планка и ее виды. Длительный медленный бег. Чередование быстрого и медленного бега (фартлек). Работа на велотренажере. Плавание и аквааэробика.

Раздел 4. Техническая подготовка 2 год обучения

Тема 4.1 Спортивная ходьба.

Правильная постановка стоп при ходьбе. Техника постановки ног при ходьбе. Соблюдение амплитуды движений при ходьбе, не переходя на бег. Техника работы рук при ходьбе.

Тема 4.2 Бег на средние и короткие дистанции.

Техника низкого старта. Техника высокого старта. Техника бега на 60 и 100 метров. Техника бега на 200 метров. Техника бега на 400 метров. Техника бега на 800 метров. Техника бега на 1500 метров.

Тема 4.3 Эстафетный бег.

Техника бега эстафеты 4x200 метров. Передача эстафетной палочки. Бег в эстафетном «коридоре». Бег по всем этапам эстафеты.

Тема 4.4 Прыжок в длину с разбега, с места.

Техника отталкивания при прыжке в длину с места. Техника приземления при прыжке в длину с места. Техника разгона при прыжке в длину с разбега. Техника отталкивания при прыжке в длину с разбега. Техника приземления при прыжке в длину с разбега. Фаза полета при прыжках в длину с места, с разбега.

Тема 4.5 Тройной прыжок.

Техника разгона при тройном прыжке. Техника отталкивания при тройном прыжке. Техника приземления при тройном прыжке. Фаза полета при тройном прыжке.

Раздел 5. Тактическая подготовка 2 год обучения

Тема 5.1 Тактическая подготовка.

Тактика бега на 400 метров. Лидирование на дистанции. Преследование на дистанции. Финишный рывок за 100 метров. Ускорение в середине

дистанции. Выход из «коробки». Психологический настрой на дистанцию. Показ результата, намеченного перед соревнованием. Выигрыш соревнования. Выигрыш с высоким результатом.

Раздел 6. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП

Раздел 7. Воспитательно-образовательные мероприятия

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 8. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

Раздел 9. Медицинский контроль

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

Ожидаемые результаты на конец 2 года обучения:

- совершенствование техники эстафетного бега 4x200 метров;
- закрепление ранее изученных навыков;
- совершенствование техники тройного прыжка;
- закрепление тактики бега на 60, 100, 200 метров;
- освоение тактики бега на 400 метров.

Раздел 1. Теоретическая подготовка 3 год обучения

Тема 1.1 Правила и этикет легкой атлетики.

Правила соревнований ИААФ. Правила бега на короткие дистанции (60м, 100м, 200м). Этикет марафонца.

Тема 1.2 История развития Олимпийских игр.

Античные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Правила. Символы и ритуалы. Призёры летних Олимпийских игр в общекомандном зачёте. Призёры зимних Олимпийских игр в общекомандном зачёте. Любительский дух. Организация и финансирование. Места проведения.

Тема 1.3 История развития Паралимпийских игр на современном этапе.

Дисквалификация сборной России в 2018 году. Новые виды спорта. Изменения в правилах видов спорта.

Тема 1.4 Особенности выполнения техники движений при беге. Понятие высокий старт и низкий старт.

Стартовые колодки. Стартовый разбег. Движение рук и ног при беге. Техника высокого старта.

Тема 1.5 Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Личная и общественная гигиена. Соблюдение режима дня спортсмена. Необходимость и периодичность медицинского контроля. Строение организма человека, его функции.

Тема 1.6 Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Техника безопасности при беге. Интервал и дистанция между атлетами.

Тема 1.7 Развитие «Специальной Олимпиады» в мире.

История специального олимпийского движения. Принципы проведения соревнований. Участники соревнований. Виды спорта «Специальной Олимпиады».

Тема 1.8 Развитие «Специальной Олимпиады» в России.

История специального олимпийского движения в России. Принципы проведения соревнований. Участники соревнований. Виды спорта «Специальной Олимпиады» в России.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

3 год обучения

Тема 2.1 Комплексы ОРУ.

Упражнения для шеи: наклон головы вперед, назад, в стороны; повороты головы влево, вправо; круговые движения головой; совмещение наклонов головы с поворотами. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения для пальцев, предплечий, плеча): силовые упражнения и на увеличение подвижности в суставах для пальцев и кисти; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками (прямыми, согнутыми, кистью); взмахи и рывковые движения руками (прямыми и согнутыми). Упражнения для мышц туловища (упражнения для мышц спины, а также передней и боковой поверхности туловища): наклоны вперед, назад и в стороны с прямой и согнутой спиной; повороты туловища направо и налево; сочетание наклонов с поворотами туловища; круговые движения; волнообразные движения туловищем (последовательное сгибание и разгибание туловища); сгибание и разгибание туловища в грудной и поясничной частях. Упражнения для мышц ног и тазового пояса (упражнения для стопы, бедер и подвижности тазобедренных суставов): сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах в упоре лежа, сидя, лежа на спине и т. д.; поднятие и опускание ноги прямой и согнутой вперед, в сторону, назад; сгибание и разгибание ноги (ног) — приседы и полуприседы, выпады, в положениях сидя, лежа и т. д.; повороты внутрь и наружу; круговые движения прямыми и согнутыми ногами; взмахи ногой вперед, в сторону, назад. Упражнения для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела; упражнения для позы правильной осанки.

Тема 2.2 Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.

Подскоки, прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки с ноги на ногу; прыжки вперед, назад, вправо, влево, вверх. Ходьба «змейкой», спиной вперед, приставным шагом

Тема 2.3 Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками, обручами, озвученными мячами, мячами, разными по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантелями, фитболами, скакалками, гимнастической скамейкой, амортизаторами, и др.)

Тема 2.4 Подвижные игры.

«Салки»: предназначена для развития быстроты и ловкости. «Рыбаки и рыбки»: развитие ловкости, быстроты и выносливости. «Охотники и утки»: развитие быстроты реакции и ловкости. «Вороны и воробьи»: развитие быстроты и внимания. «Удочка»: развитие прыгучести,

прыжковой выносливости и ловкости. «Передал-садись»: развитие ловкости. «Бой петухов»: развитие ловкости и прыжковой выносливости.«Падающая палка»: развитие внимания и ловкости. «Кто дальше»: развитие прыгучести.«И убегай, и догоняй»: развитие внимания, ловкости периферического зрения и специальной быстроты.

Тема 2.4 Спортивные и игры.

\Баскетбол. Футбол. Волейбол. Бадминтон. Гандбол. Хоккей на полу. Настольный теннис. Бочче. Бочча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3 год обучения

Тема 3.1 Упражнения для развития координации.

Прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени). Выполняются по заданному количеству прыжков или заданному интервалу времени. Лестница координационная (прыжки на двух, на одной ноге, прямо, боком, переменные и одновременные движения ногами в различных вариациях). Выполняется поточным методом с соблюдением интервалов друг от друга. Ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком. Прыжки через барьеры высотой 40-60см. (выставляются по прямой с одинаковым расстоянием. Можно менять расстояние и положение барьера, добавлять между прыжками кувырки и т.п.) Челночный бег (выполняется одинаковыми или разными по длине отрезками из различных исходных положений). Бег с изменением направления по заданной траектории (выполняется индивидуально, вокруг конусов в различных вариациях на время).

Тема 3.2 Упражнения для развития силы.

Становая тяга. Приседания со штангой. Жим штанги или гантелей. Турецкий подъем с гирей. Толчок штанги. Махи с гирей. Подтягивание. Жим гантелей сидя. Отжимания на брусьях.

Тема 3.3 Упражнения для развития быстроты.

Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 15-30 кг (выполнять 30-60 сек) – 2-3 шага в каждом направлении. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (2-3 шага). Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3

раза со снижением скорости движений. Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода. Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад. Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров. Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

Тема 3.4 Упражнения для развития выносливости.

Упражнение берпи. Планка и ее виды. Длительный медленный бег. Чередование быстрого и медленного бега (фартлек). Работа на велотренажере. Плавание и аквааэробика.

Тема 3.5 Упражнения для развития гибкости.

Растяжка шеи. Наклон головы. Повороты корпуса. Растяжка спины. Наклоны в стороны. Наклон вперед. Растяжка трицепса и плеч. Растяжка квадрицепсов. Растяжка мышц голени. Растяжка мышц-сгибателей бедра. Растяжка задней поверхности бедра. Растяжка грушевидной мышцы.

Раздел 4. Техническая подготовка 3 год обучения

Тема 4.1 Спортивная ходьба.

Правильная постановка стоп при ходьбе. Техника постановки ног при ходьбе. Соблюдение амплитуды движений при ходьбе, не переходя на бег. Техника работы рук при ходьбе.

Тема 4.2 Бег на средние и короткие дистанции.

Техника низкого старта. Техника высокого старта. Техника бега на 60 и 100 метров. Техника бега на 200 метров. Техника бега на 400 метров. Техника бега на 800 метров. Техника бега на 1500 метров.

Тема 4.3 Эстафетный бег.

Техника бега эстафеты 4x400 метров. Передача эстафетной палочки. Бег в эстафетном «коридоре». Бег по всем этапам эстафеты.

Тема 4.4 Прыжок в длину с разбега, с места.

Техника отталкивания при прыжке в длину с места. Техника приземления при прыжке в длину с места. Техника разгона при прыжке в длину с разбега. Техника отталкивания при прыжке в длину с разбега. Техника приземления при прыжке в длину с разбега. Фаза полета при прыжках в длину с места, с разбега.

Тема 4.5 Тройной прыжок.

Техника разгона при тройном прыжке. Техника отталкивания при тройном прыжке. Техника приземления при тройном прыжке. Фаза полета при тройном прыжке.

Раздел 5. Тактический подготовка

3 год обучения

Тема 5.1 Тактическая подготовка.

Тактика бега на 800 метров. Старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Лидирование на дистанции. Преследование на дистанции. Финишный рывок за 100 метров. Ускорение в начале дистанции. Ускорение в середине дистанции. Выход из «коробки». Психологический настрой на дистанцию.

Показ результата, намеченного перед соревнованием. Выигрыш соревнования. Выигрыш с высоким результатом.

Раздел 6. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТПП.

Раздел 7. Воспитательно-образовательные мероприятия

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 8. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

Раздел 9. Медицинский контроль

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

Ожидаемые результаты на конец 3 года обучения:

- совершенствование техники эстафетного бега 4х400 метров;
- закрепление ранее изученных навыков;
- закрепление тактики бега на 400 метров;
- освоение тактики бега на 800 метров.

Раздел 1. Теоретическая подготовка 4 год обучения

Тема 1.1 Легкоатлетические сооружения.

«Стад де Франс» в Сен-Дени. «Олимпиаштадион» в Берлине. «Олимпийский» в Риме. «Олимпийский» в Токио. «Олимпийский» в Афинах. «Олимпийский» в Хельсинки.

Тема 1.2 История развития Олимпийских игр. Античные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Правила. Символы и ритуалы. Призёры летних Олимпийских игр в общекомандном зачёте. Призёры зимних Олимпийских игр в общекомандном зачёте. Любительский дух. Организация и финансирование. Места проведения.

Тема 1.3 История развития Паралимпийских игр на современном этапе.

Дисквалификация сборной России в 2018 году. Новые виды спорта. Изменения в правилах видов спорта.

Тема 1.4 Особенности выполнения техники движений при беге. Понятие высокий старт и низкий старт.

Стартовые колодки. Стартовый разбег. Движение рук и ног при беге. Техника высокого старта.

Тема 1.5 Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Личная и общественная гигиена. Соблюдение режима дня спортсмена. Необходимость и периодичность медицинского контроля. Строение организма человека, его функции.

Тема 1.6 Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Техника безопасности при беге. Интервал и дистанция между атлетами.

Тема 1.7 Развитие «Специальной Олимпиады» в России и в мире на современном этапе.

Новые виды спорта. Изменения в правилах. Новый флаг. Новая эмблема. Юнифайд спорт. Программа «ПриСОединяйся»

Тема 1.8 Федерации легкой атлетики.

Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF). Европейская легкоатлетическая ассоциация (EAS). Федерация легкой атлетики России (ВФЛА).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

4 год обучения

Тема 2.1 Комплексы ОРУ.

Упражнения для шеи: наклон головы вперед, назад, в стороны; повороты головы влево, вправо; круговые движения головой; совмещение наклонов головы с поворотами. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения для пальцев, предплечий, плеча): силовые упражнения и на увеличение подвижности в суставах для пальцев и кисти; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками (прямыми, согнутыми, кистью); взмахи и рывковые движения руками (прямыми и согнутыми). Упражнения для мышц туловища (упражнения для мышц спины, а также передней и боковой поверхности туловища): наклоны вперед, назад и в стороны с прямой и согнутой спиной; повороты туловища направо и налево; сочетание наклонов с поворотами туловища; круговые движения; волнообразные движения туловищем (последовательное сгибание и разгибание туловища); сгибание и разгибание туловища в грудной и поясничной частях. Упражнения для мышц ног и тазового пояса (упражнения для стопы, бедер и подвижности тазобедренных суставов): сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах в упоре лежа, сидя, лежа на спине и т. д.; поднимание и опускание ноги прямой и согнутой вперед, в сторону, назад; сгибание и разгибание ноги (ног) — приседы и полуприседы, выпады, в положениях сидя, лежа и т. д.; повороты внутрь и наружу; круговые движения прямыми и согнутыми ногами; взмахи ногой вперед, в сторону, назад. Упражнения для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела; упражнения для позы правильной осанки.

Тема 2.2 Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.

Подскоки, прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки с ноги на ногу; прыжки вперед, назад, вправо, влево, вверх. Ходьба «змейкой», спиной вперед, приставным шагом

Тема 2.3 Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками, обручами, озвученными мячами, мячами, разными по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантелями, фитболами, скакалками, гимнастической скамейкой, амортизаторами, и др.)

Тема 2.4 Подвижные игры.

«Салки»: предназначена для развития быстроты и ловкости. «Рыбаки и рыбки»: развитие ловкости, быстроты и выносливости. «Охотники и утки»: развитие быстроты реакции и ловкости. «Вороны и воробьи»: развитие быстроты и внимания. «Удочка»: развитие прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости. «Передал-садись»: развитие ловкости. «Бой петухов»: развитие ловкости и прыжковой выносливости. «Падающая палка»: развитие внимания и ловкости. «Кто дальше»: развитие прыгучести. «И убегай, и догоняй»: развитие внимания, ловкости периферического зрения и специальной быстроты.

Тема 2.5 Спортивные и игры.

Баскетбол. Футбол. Волейбол. Бадминтон. Гандбол. Хоккей на полу. Настольный теннис. Бочче. Бочча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

4 год обучения

Тема 3.1 Упражнения для развития координации.

Прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени). Выполняются по заданному количеству прыжков или заданному интервалу времени. Лестница координационная (прыжки на двух, на одной ноге, прямо, боком, переменные и одновременные движения ногами в различных вариациях). Выполняется поточным методом с соблюдением интервалов друг от друга. Ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком. Прыжки через барьеры высотой 40-60см. (выставляются по прямой с одинаковым расстоянием. Можно менять расстояние и положение барьера, добавлять между прыжками кувырки и т.п.) Челночный бег (выполняется одинаковыми или разными по длине отрезками из различных исходных положений). Бег с изменением

направления по заданной траектории (выполняется индивидуально, вокруг конусов в различных вариациях на время).

Тема 3.2 Упражнения для развития силы.

Становая тяга. Приседания со штангой. Жим штанги или гантелей. Турецкий подъем с гирей. Толчок штанги. Махи с гирей. Подтягивание. Жим гантелей сидя. Отжимания на брусьях.

Тема 3.3 Упражнения для развития быстроты.

Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 15-30 кг (выполнять 30-60 сек) – 2-3 шага в каждом направлении. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (2-3 шага). Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений. Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода. Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад. Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров. Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

Тема 3.4 Упражнения для развития выносливости.

Упражнение берпи. Планка и ее виды. Длительный медленный бег. Чередование быстрого и медленного бега (фартлек). Работа на велотренажере. Плавание и аквааэробика.

Тема 3.5 Упражнения для развития гибкости.

Растяжка шеи. Наклон головы. Повороты корпуса. Растяжка спины. Наклоны в стороны. Наклон вперед. Растяжка трицепса и плеч. Растяжка квадрицепсов. Растяжка мышц голени. Растяжка мышц-сгибателей бедра. Растяжка задней поверхности бедра. Растяжка грушевидной мышцы.

Тема 3.6 Упражнения для развития ловкости.

Переползание на животе. Переползание на спине. Различные перекаты. Кувырки вперед, назад, вбок. Кувырок – полет. Перевероты в стороны. Переворот вперед через прямые руки, через одну руку. Подъем разгибом. Кувырки через партнера вперед, назад, боком.

Раздел 4. Техническая подготовка

4 год обучения

Тема 4.1 Спортивная ходьба.

Правильная постановка стоп при ходьбе. Техника постановки ног при ходьбе. Соблюдение амплитуды движений при ходьбе, не переходя на бег. Техника работы рук при ходьбе.

Тема 4.2 Бег на средние и короткие дистанции.

Техника низкого старта. Техника высокого старта. Техника бега на 60 и 100 метров. Техника бега на 200 метров. Техника бега на 400 метров. Техника бега на 800 метров. Техника бега на 1500 метров.

Тема 4.3 Эстафетный бег

Техника бега шведской эстафеты. Передача эстафетной палочки. Бег в эстафетном «коридоре». Бег по всем этапам эстафеты.

Тема 4.4 Прыжок в длину с разбега, с места.

Техника отталкивания при прыжке в длину с места. Техника приземления при прыжке в длину с места. Техника разгона при прыжке в длину с разбега. Техника отталкивания при прыжке в длину с разбега. Техника приземления при прыжке в длину с разбега. Фаза полета при прыжках в длину с места, с разбега.

Тема 4.5 Тройной прыжок.

Техника разгона при тройном прыжке. Техника отталкивания при тройном прыжке. Техника приземления при тройном прыжке. Фаза полета при тройном прыжке.

Тема 4.6 Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.

Виды низкого старта. Виды высокого старта. Техника разгона при низком и высоком старте. Техника бега по дистанциям 60,100,200,400,800,1500,3000 метров. Техника финиширования в беге на дистанциях 60,100,200,400,800,1500,3000 метров.

Раздел 5. Тактический подготовка

4 год обучения

Тема 5.1 Тактическая подготовка.

Тактика бега на 1500 метров. Старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Лидирование на дистанции. Преследование на дистанции. Финишный рывок за 100 метров. Ускорение в начале дистанции. Ускорение в середине дистанции. Выход из «коробки». Психологический настрой на дистанцию.

Показ результата, намеченного перед соревнованием. Выигрыш соревнования. Выигрыш с высоким результатом. Быстрый финиш. Выжидание рывка. Удержание общего темпа.

Раздел 6. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Раздел 7. Воспитательно-образовательные мероприятия

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 8. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

Раздел 9. Медицинский контроль

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

Ожидаемые результаты на конец 4 года обучения:

- совершенствование техники бега по дистанции (спринт) - финиширование и стартовый разгон;
- совершенствование техники бега по дистанции (средние дистанции) - финиширование и стартовый разгон;
- совершенствование техники шведской эстафеты (100x200x400x800);
- закрепление тактики бега на 800 метров;
- освоение тактики бега на 1500 метров.

Раздел 1. Теоретическая подготовка 5 год обучения

Тема 1.1 Виды легкой атлетики.

Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Марафон. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок. Прыжок в высоту. Прыжок в шестом. Толкание ядра. Метание копья. Метание молота.

Тема 1.2 История развития Олимпийских игр на современном этапе.

Современные Олимпийские игры. Изменения в Правилах видов спорта. Современные символы и ритуалы. Организация и финансирование. Места проведения. Современные виды спорта.

Тема 1.3 История развития Паралимпийских игр на современном этапе.

Дисквалификация сборной России в 2018 году. Новые виды спорта. Изменения в правилах видов спорта. Лидеры и тренеры.

Тема 1.4 Особенности выполнения техники движений при беге. Понятие высокий старт и низкий старт.

Стартовые колодки. Стартовый разбег. Движение рук и ног при беге. Техника высокого старта.

Тема 1.5 Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Личная и общественная гигиена. Соблюдение режима дня спортсмена. Необходимость и периодичность медицинского контроля. Строение организма человека, его функции.

Тема 1.6 Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Техника безопасности при беге. Интервал и дистанция между атлетами.

Тема 1.7 Легкоатлетическая экипировка и инвентарь.

Легкоатлетические шиповки. Беговая одежда (зимняя и летняя). Термобелье. Пульсометр. Секундомер. Часы спортивные. Стартовые колодки. Легкоатлетические барьеры. Ядро для толкания. Снаряды для метания. Прыжковые планки, ямы, шесты.

Тема 1.8 Оказание первой медицинской помощи.

Растяжения. Ушибы. Ожоги. Потеря сознания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

5 год обучения

Тема 2.1 Комплексы ОРУ.

Упражнения для шеи: наклон головы вперед, назад, в стороны; повороты головы влево, вправо; круговые движения головой; совмещение наклонов головы с поворотами. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения для пальцев, предплечий, плеча): силовые упражнения и на увеличение подвижности в суставах для пальцев и кисти; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками (прямыми, согнутыми, кистью); взмахи и рывковые движения руками (прямыми и согнутыми). Упражнения для мышц туловища (упражнения для мышц спины, а также передней и боковой поверхности туловища): наклоны вперед, назад и в стороны с прямой и согнутой спиной; повороты туловища направо и налево; сочетание наклонов с поворотами туловища; круговые движения; волнообразные движения туловищем (последовательное сгибание и разгибание туловища); сгибание и разгибание туловища в грудной и поясничной частях. Упражнения для мышц ног и тазового пояса (упражнения для стопы, бедер и подвижности тазобедренных суставов): сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах в упоре лежа, сидя, лежа на спине и т. д.; поднимание и опускание ноги прямой и согнутой вперед, в сторону, назад; сгибание и разгибание ноги (ног) — приседы и полуприседы, выпады, в положениях сидя, лежа и т. д.; повороты внутрь и наружу; круговые движения прямыми и согнутыми ногами; взмахи ногой вперед, в сторону, назад. Упражнения для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела; упражнения для позы правильной осанки.

Тема 2.2 Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.

Подскоки, прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, прыжки с ноги на ногу; прыжки вперед, назад, вправо, влево, вверх. Ходьба «змейкой», спиной вперед, приставным шагом

Тема 2.3 Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками, обручами, озвученными мячами, мячами, разными по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантелями, фитболами, скакалками, гимнастической скамейкой, амортизаторами, и др.)

Тема 2.4 Подвижные игры.

«Салки»: предназначена для развития быстроты и ловкости. «Рыбаки и рыбки»: развитие ловкости, быстроты и выносливости. «Охотники и утки»: развитие быстроты реакции и ловкости. «Вороны и воробьи»: развитие быстроты и внимания. «Удочка»: развитие прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости. «Передал-садись»: развитие ловкости. «Бой петухов»: развитие ловкости и прыжковой выносливости. «Падающая палка»: развитие внимания и ловкости. «Кто дальше»: развитие прыгучести. «И убегай, и догоняй»: развитие внимания, ловкости периферического зрения и специальной быстроты.

Тема 2.4 Спортивные и игры.

Баскетбол. Футбол. Волейбол. Бадминтон. Гандбол. Хоккей на полу. Настольный теннис. Бочче. Бочча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка 5 год обучения

Тема 3.1 Упражнения для развития координации.

Прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени). Выполняются по заданному количеству прыжков или заданному интервалу времени. Лестница координационная (прыжки на двух, на одной ноге, прямо, боком, переменные и одновременные движения ногами в различных вариациях). Выполняется поточным методом с соблюдением интервалов друг от друга. Ступенька (15-20см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком. Прыжки через барьеры высотой 40-60см. (выставляются по прямой с одинаковым расстоянием. Можно менять расстояние и положение барьера, добавлять между прыжками кувырки и т.п.) Челночный бег (выполняется одинаковыми или разными по длине отрезками из различных исходных положений). Бег с изменением направления по заданной траектории (выполняется индивидуально, вокруг конусов в различных вариациях на время).

Тема 3.2 Упражнения для развития силы.

Становая тяга. Приседания со штангой. Жим штанги или гантелей. Турецкий подъем с гирей. Толчок штанги. Махи с гирей. Подтягивание. Жим гантелей сидя. Отжимания на брусьях.

Тема 3.3 Упражнения для развития быстроты.

Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 15-30 кг (выполнять 30-60 сек) – 2-3 шага в каждом направлении. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при

каждой смене направления – 1 мин (2-3 шага). Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений. Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода. Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад. Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров. Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

Тема 3.4 Упражнения для развития выносливости.

Упражнение берпи. Планка и ее виды. Длительный медленный бег. Чередование быстрого и медленного бега (фартлек). Работа на велотренажере. Плавание и аквааэробика.

Тема 3.5 Упражнения для развития гибкости.

Растяжка шеи. Наклон головы. Повороты корпуса. Растяжка спины. Наклоны в стороны. Наклон вперед. Растяжка трицепса и плеч. Растяжка квадрицепсов. Растяжка мышц голени. Растяжка мышц-сгибателей бедра. Растяжка задней поверхности бедра. Растяжка грушевидной мышцы.

Тема 3.6 Упражнения для развития ловкости.

Переползание на животе. Переползание на спине. Различные перекаты. Кувырки вперед, назад, вбок. Кувырок – полет. Перевороты в стороны. Переворот вперед через прямые руки, через одну руку. Подъем разгибом. Кувырки через партнера вперед, назад, боком.

Раздел 4. Техническая подготовка

5 год обучения

Тема 4.1 Спортивная ходьба.

Правильная постановка стоп при ходьбе. Техника постановки ног при ходьбе. Соблюдение амплитуды движений при ходьбе, не переходя на бег. Техника работы рук при ходьбе.

Тема 4.2 Бег на средние и короткие дистанции.

Техника низкого старта. Техника высокого старта. Техника бега на 60 и 100 метров. Техника бега на 200 метров. Техника бега на 400 метров. Техника бега на 800 метров. Техника бега на 1500 метров.

Тема 4.3 Эстафетный бег

Техника бега смешанной эстафеты. Передача эстафетной палочки. Бег в эстафетном «коридоре». Бег по всем этапам эстафеты.

Тема 4.4 Прыжок в длину с разбега, с места.

Техника отталкивания при прыжке в длину с места. Техника приземления при прыжке в длину с места. Техника разгона при прыжке в длину с разбега. Техника отталкивания при прыжке в длину с разбега. Техника приземления при прыжке в длину с разбега. Фаза полета при прыжках в длину с места, с разбега.

Тема 4.5 Тройной прыжок.

Техника разгона при тройном прыжке. Техника отталкивания при тройном прыжке. Техника приземления при тройном прыжке. Фаза полета при тройном прыжке.

Тема 4.6 Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.

Виды низкого старта. Виды высокого старта. Техника разгона при низком и высоком старте. Техника бега по дистанциям 60,100,200,400,800,1500,3000 метров. Техника финиширования в беге на дистанциях 60,100,200,400,800,1500,3000 метров.

Тема 4.7 Кроссовый бег.

Техника кроссового бега. Техника скайраннинга. Техника постановки стопы. Техника работы рук. Техника бега по дистанции.

Раздел 5. Тактический подготовка

5 год обучения

Тема 5.1 Тактическая подготовка.

Тактика бега на 3000 метров. Старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Лидирование на дистанции. Преследование на дистанции. Финишный рывок за 100 метров. Ускорение в начале дистанции. Ускорение в середине дистанции. Выход из «коробки». Психологический настрой на дистанцию.

Показ результата, намеченного перед соревнованием. Выигрыш соревнования. Выигрыш с высоким результатом. Быстрый финиш. Выжидание рывка. Удержание общего темпа. Рванный бег.

Раздел 6. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Раздел 7. Воспитательно-образовательные мероприятия

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 8. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований.

Раздел 9 Медицинский контроль

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

Ожидаемые результаты на конец 5 года обучения:

- совершенствование техники кроссового бега;
- совершенствование техники смешанной эстафеты;
- закрепление ранее пройденного материала;
- закрепление тактики бега на 1500 метров;
- освоение тактики бега на 300 метров.

Мониторинг результатов освоения Программы

Способы отслеживания результативности по Программе:

1. Аттестация учащихся по ОФП, СФ, ТП.

В обучении применяются следующие виды аттестации: исходная, промежуточная, итоговая.

Исходная аттестация, осуществляется в начале учебного года или в течение учебного года для вновь прибывших детей с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года для детей, которые уже проходят обучение по программе в форме контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Результаты контрольных упражнений записываются в протокол аттестации. Затем проводится динамика результатов, которая записывается в оценочную ведомость аттестации.

Контрольные нормативы для всех годов обучения по ОФП на все года обучения (в сентябре и мае)

№ пп	Контрольные упражнения	сентябрь	май	Оценка итоговой аттестации
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с:	Кол-во раз	Кол-во раз	Динамика положительная/ динамика отрицательная/ стабильный показатель
2	Прыжок в длину с места	См	См	
3	Бег 30 м	Время (сек)	Время (сек)	
4	Сгибание-разгибание рук	Кол-во раз	Кол-во раз	
5	Челночный бег 3x10 м	Время (сек)	Время (сек)	

по СФП на все года обучения (в октябре и мае)

№ пп	Контрольные упражнения	сентябрь	май	Оценка итоговой аттестации
1	Бег 200 м	Время (сек)	Время (сек)	Динамика положительная/ динамика отрицательная/ стабильный показатель
2	Тройной прыжок с места	См	См	
3	Бег 60 м	Время (сек)	Время (сек)	
4	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя	См	См	

Примечание:

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится.

2. Участие в соревнованиях, их результаты.

3. Отслеживание личных достижений обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные спортивные возможности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

Формы фиксации результатов мониторинга:

- протоколы аттестации;
- оценочные ведомости аттестации;
- протоколы соревнований;
- дипломы и грамоты;
- отзывы детей и родителей;
- фото- и видеозаписи;
- журнал посещения учебно-тренировочных занятий;
- сохранность контингента;
- открытые занятия;
- показательные выступления.

Методическое обеспечение Программы

Программа разработана с учетом следующих **основных принципов спортивной подготовки**:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Структура занятия

Подготовительная часть. Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений.

Основная часть. Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, легкой атлетике и других видов спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры.

Заключительная часть. Решаются задачи организационного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части, - упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Методы организации деятельности занимающихся

Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством.

Групповой метод применяется в случае, если занимающиеся составляют неоднородный контингент по уровню подготовленности, полу). Не рекомендуется применять в группах с младшими школьниками.

Поточный метод применяется, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся его выполняют один за другим (поток).

Индивидуальный метод предусматривает индивидуальные задания отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка).

Организационно-методические особенности спортивной подготовки

Многолетнюю спортивную подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации **Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бега; повышение уровня физической подготовки на основе проведения углубленной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Основные направления тренировки

Первые два года обучения - одни из наиболее важных, поскольку именно в этот период закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому

техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Основная цель тренировки на 3-5 годах обучения- углубленное овладение технико-тактическим арсеналом легкой атлетики.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные направления тренировки.

3-5 года обучения являются базовыми для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка в этот период становится более целенаправленной, характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

Увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на

тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Особенности методики технической подготовки

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: **целостный** (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и **расчлененный** (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Периоды распределения тренировочной нагрузки в течение года

Период	Сроки	Цели	Содержание
Подготовительный (адаптационный)	Сентябрь	Подготовка организма к повышенным нагрузкам после летнего отдыха	Медицинское обследование, ОФП, теория
Тренировочный	Октябрь – январь	Отработка техники	СФП, ТТП с возрастающей нагрузкой, теория
Соревновательный	Февраль-май	Личные рекорды и достижения, участие в соревнованиях, контрольных испытаниях	ТТП с возрастающей нагрузкой перед соревнованиями и комплексом восстановительных

			мероприятий после.
Индивидуальный	Июнь - август	Поддержание физической формы. Психологическая разгрузка.	ОФП, спортивные игры, активный отдых, работа по индивидуальным планам.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка предполагает усвоение теоретических основ тактики ведения спортивной борьбы в многоборье, тактического мышления посредством практического освоения тактических приемов. В спортивной тренировке тактическая подготовка представлена, главным образом, её практическим содержанием.

Специальная тактическая подготовка направлена на освоение и совершенствование ведения тактической борьбы в легкоатлетическом многоборье.

Общая тактическая подготовка – представляет собой перенос тактических умений и навыков, приобретаемых в результате освоения тактики смежных видов спорта.

Тактическая подготовка строится по логике перехода от элементов к целому – от фрагментов избранной тактики состязания к её целостным формам.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В связи с нарушением психоэмоциональной сферы у детей с ОВЗ требуется более внимательный подход со стороны тренера. В работе с детьми данной категории необходимо применять личностно-ориентированный, дифференцированный подход.

Для стимуляции двигательной активности умышленно создаются ситуации успеха, прямое или косвенное воздействие на коррекцию двигательных нарушений, активизацию работы сохранных анализаторов (зрительного, осязательного, слухового, обонятельного).

Основное содержание психологической подготовки легкоатлета состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю:

1) волевые качества – смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость;

2) нравственная сторона в подготовке легкоатлетов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные

данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

В психологической подготовке можно выделить:

1. Базовую психологическую подготовку.
2. Психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную).
3. Психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, силы, скорости, выносливости а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Особенности психического развития детей с нарушением зрения

По данным многочисленных исследований аномальное развитие ребенка всегда сопровождается нарушением моторных функций, отставанием и дефицитом двигательной сферы. От своих здоровых сверстников по уровню физического развития и физической подготовленности они **отстают на 1-3 года и больше**, поэтому нуждаются в специальной коррекционной помощи по исправлению имеющихся нарушений и индивидуальном подходе.

Неудачи и трудности, с которыми ребенок сталкивается в обучении, игре, овладении двигательными навыками, пространственной ориентировке, вызывают сложные переживания и негативные реакции, проявляющиеся в неуверенности, пассивности, самоизоляции, неадекватном поведении и даже агрессивности. Многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью. Нужно иметь в виду, что дети с депривацией зрения оказываются в стрессовых ситуациях чаще, чем их нормально видящие сверстники. Постоянно высокое эмоциональное напряжение, чувство дискомфорта могут в отдельных случаях вызвать эмоциональные расстройства, нарушения баланса процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. А.Г. Литвак (1988) отмечает, что среди детей с нарушением зрения можно встретить обладающих замечательными волевыми качествами, и наряду с этим наблюдаются дефекты воли как импульсивность поведения, внушаемость, упрямство, негативизм. Автор считает, что **при правильной организации воспитания и обучения,**

широком вовлечении в различные виды деятельности происходит формирование необходимых свойств личности, мотивация деятельности, установок. И ребенок становится практически независимым от состояния зрительного анализатора.

Особенности внимания. Из-за недостатка зрения нарушено произвольное внимание (узкий запас знаний и представлений). Снижение произвольного внимания обусловлено нарушением эмоционально-волевой сферы и ведет к расторможенности – низкому объему внимания, хаотичности, т.е. целенаправленности, переходу от одного вида деятельности к другому, или, наоборот, к заторможенности детей: инертности, низкому уровню переключаемости внимания. У детей с патологией зрения утомление наступает быстрее, чем у нормально видящих сверстников. Однако, А.Г.Литвак утверждает, что внимание слепых и слабовидящих подчиняется тем же законам, что и у нормально видящих, и может достигать того же уровня развития. **Воспитание внимания и формирование внимательности осуществляется на той же основе и теми же способами, что и у нормально видящих.**

Особенности памяти. Дефекты зрительного анализатора слабовидящих, нарушая соотношение основных процессов возбуждения, отрицательно влияют на скорость запоминания. Быстрое забывание усвоенного материала объясняется не только недостаточным количеством или отсутствием повторений, но и недостаточной значимостью объектов и обозначающих их понятий, о которых дети с нарушением зрения могут получить только вербальное знание. Ограниченный объем, сниженная скорость и другие недостатки запоминания детей с нарушением зрения имеют вторичный характер, т.е. обусловлены не самим дефектом зрения, а вызываемыми им отклонениями в психическом развитии.

У детей с нарушением зрения увеличивается роль словесно-логической памяти. Выявлена слабая сохранность зрительных образов и снижение объемов долговременной памяти. Объем кратковременной слуховой памяти у всех категорий детей с нарушением зрения высокий. Образы памяти незрячих при отсутствии подкрепления имеют тенденцию к быстрому угасанию. Значимость вербальной информации играет особую роль в его сохранении. С возрастом происходит переход от произвольного вида памяти к произвольному. Ухудшение двигательной памяти наблюдается у мальчиков в 10-11 и 14-15 лет, у девочек - 12-15 лет.

Приобщение учащихся с нарушением зрения к двигательной активности и использование всех сохранных анализаторов является стимулом и условием для развития различных видов и типов памяти.

Особенности восприятия. У детей с депривацией зрения восприятие внешнего мира ограничено. В зависимости от степени поражения зрительных функций нарушена целостность восприятия. У слабовидящих доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие. Объем внимания у младших школьников мал. Они способны одновременно воспринимать одно-два движения или отдельные элементы движений. У незрячих детей с остаточным зрением основные формы восприятия – осязательно-двигательная и зрительно-двигательно-слуховая. Знание об окружающем мире дети получают в форме ощущений, мыслей.

Исследования Ю.А.Кулагина (1969) показали идентичность нервных механизмов восприятия в норме и при патологии зрения, а также возможность усвоения слабовидящими определенной суммы знаний, умений, навыков.

Особенности мышления. При сохранном интеллекте мыслительные процессы развиваются, как у нормально видящих сверстников. Однако наблюдаются некоторые отличия. У детей с нарушением зрения сужены понятия об окружающем мире (особенно у детей младших классов), суждения и умозаключения могут быть не вполне обоснованы, т.к. реальные субъективные понятия недостаточны или искажены.

У слабовидящих отмечается словесно-логическое и наглядно-образное мышление, которым они пользуются на занятиях адаптивной физической культуры. **В процессе манипулирования с предметами (спортивный инвентарь) и выполнения физических упражнений используется практически-действенный тип мышления.** Этот вид незаменим, в тех случаях, когда решение мыслительной задачи должно протекать одновременно с практической деятельностью (Солнцева Л.И. 2000).

Особенности физического развития и двигательных нарушений детей с нарушением зрения

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. Нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

Известно, что наибольший коррекционный эффект обучения детей с проблемами в развитии зависит от выбора оптимального возрастного

этапа. **Младший школьный возраст является наиболее благоприятным, сенситивным для освоения различных видов деятельности, формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, привития навыка здорового образа жизни, жизненных потенциалов детей с нарушением зрения.** В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и осязательный контроль за выполнением движений, совершенствуется координация между зрительными ощущениями и выполнением движений. **Уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего и среднего школьного возраста с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников: в весе (от 3 до 5%), росте (от 5 до 13 см), в показателях окружности грудной клетки у детей младшего и среднего возраста отставание составляет у слабовидящих до 4,7 см.** Заметное отставание от нормы отмечается и в развитии **жизненной емкости легких (ЖЕЛ).** **Мышечная сила (кистевая) у детей с нарушением зрения, по сравнению с нормой, слабо развита.** Показатели кистевой динамометрии ниже на 28%, чем у нормально видящих сверстников, в показателях гибкости они уступают последним в среднем на 12-15%.

У детей с патологией зрения отмечается нарушение **координации движений.** В возрасте 8-9 лет оно составляет 28%, а к 16 годам достигает 52%. Дети испытывают трудности в выполнении **согласованных движений рук и ног.** Сопоставление результатов **скоростно-силовых качеств** показывает, что незрячие дети в 7-9 лет обладают самым низким уровнем **прыжковой способности.** Исследование прыгучести (прыжок в высоту с места) у незрячих школьников выявило отставание от нормально видящих сверстников на 6,9 см. Результаты прыжков в длину с места у мальчиков ниже результатов нормально видящих на 16-24%.

С возрастом показатели физического развития у детей со зрительной депривацией увеличивается, но более медленно, по сравнению с нормально видящими. Отмечаются наиболее выраженные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на всех возрастных этапах развития. Возрастная динамика физического развития у этих детей сохраняется такой же, как и в норме, но **уровень физического развития значительно ниже.** Например, если в норме формирование быстроты движений завершается к 15 годам, то у детей с депривацией зрения **развитие быстроты движений** продолжается и после 16 лет. У школьников с нарушением зрения отмечается задержка **статической**

выносливости. В норме развитие этой функции завершается к 14 годам, у слабовидящих продолжает развиваться до 17 лет.

При утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, незрячие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета. У незрячих в формировании основных двигательных действий на первый план выходит развитие навыка пространственной ориентировки. При тотальной слепоте увеличивается роль вестибулярного аппарата для сохранения равновесия и пространственной ориентировки. Исследования показывают, что в результате комплексной реабилитационной работы с инвалидами по зрению восстанавливается социальный и психологический статус личности, способный утвердить себя в обществе нормально видящих людей.

Таким образом, дети с депривацией зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций.

Отметим, что физическая и спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика» предусматривает комплексный характер, т.е. оказывает положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития.

Особое внимание уделяется детям младшего школьного возраста, когда глаза приспособляются к возрастающей зрительной нагрузке и офтальмологическое заболевание может прогрессировать. Поэтому на занятиях тренер включает специальные упражнения для охраны зрения.

Занятие строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды тренера. Меняется тембр звука (громко, тихо, мягко, строго) с учетом психического состояния детей, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития, восприятия учебного материала.

Использование и развитие сохранных анализаторов. В зависимости от характера деятельности у слепых детей может произойти замена одного анализатора другим, у частично зрячих – взаимодействие остаточного зрения и осязания.

Методы использования и развития сохранных анализаторов зависят от многих факторов. Тренеру следует учитывать степень и характер нарушения зрения (тотальная слепота, остаточное зрение, слабовидение, состояние поля зрения, нарушение бинокулярного зрения); уровень предыдущего сенсорного опыта и готовности сохранных анализаторов к восприятию учебного материала; двигательная подготовленность обучающихся, умение ориентироваться в пространстве.

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

При использовании и развитии остаточного зрения уместно сочетание общеразвивающих и специальных упражнений, способствующих прежде всего охране зрения формированию зрительных представлений, тренировки зрительных функций глаза. Целесообразно обучать пользованию остаточным зрением в узнавании знакомых предметов, распознаванию зрительных признаков спортивного инвентаря, находящегося в спортивном зале (по цвету, форме, величине); развивать зрительные представления при поворотах на 90°, 180°, анализируя изменение пространственных отношений. Зрительное восприятие развивается при варьировании удаленности предметов в пространстве, при метании мячей, прыжках в длину и других упражнениях.

Большое значение имеет развитие и использование слухового анализатора, который при отсутствии зрения является одной из главных компенсаторных систем. Воспринимая звуки, ребенок с нарушением зрения ориентируется в окружающей среде, определяет направление и нахождение звука, это дает ему возможность познавать окружающий мир.

Особое внимание следует уделять сочетанию работы сохранных анализаторов (зрительного, слухового, тактильного). Они одновременно возбуждают двигательную зону коры головного мозга, что вызывает усиление результативности занятия, а также перенос в реальную действительность сформированных чувств уверенности и удовлетворенности от возможности самостоятельно двигаться.

Особенности регулирования психофизической нагрузки детей с нарушением зрения

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

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе занятия) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовки;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя её с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и прочее;
- 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 противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз — «пальмингом».

Подвижные спортивные игры также являются хорошим средством регулирования физической нагрузки. Например, использование игр малой и средней интенсивности («Тише едешь — дальше будешь», «Пограничники», «Сделайте, пожалуйста» и др.); выполнение задания на внимание (десять шагов вперёд, девять назад, девять шагов вперёд, восемь назад, и пр.). Используются также сюжетно-ролевые и подвижные игры с корригирующей направленностью (игры с мячом, игры направленные на развитие слухового, осязательного анализаторов, на развитие навыков пространственной ориентировки и пр.).

Особенности методики обучения двигательным действиям детей с нарушением зрения

Большое значение имеет обучение технике физических упражнений. Формирование двигательных умений и двигательных навыков создает основу для дальнейшего совершенствования техники легкой атлетики. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали **основами техники целостного упражнения, не концентрируя при этом большого внимания на отдельных деталях техники.**

Двигательная обучаемость детей достигает высокой степени. В научных исследованиях показано, что память на движения у детей с возрастом изменяется. Способность к запоминанию движений у детей с нарушением зрения быстро растет от 7 до 10 лет, а с 10-11 и 14-15 лет у мальчиков, у девочек - 12-15 лет наблюдается ухудшение двигательной памяти.

Усвоение движений детьми часто происходит только после показа и объяснения. Им достаточно выполнить несколько попыток, чтобы освоить двигательное действие. Дети, как правило, проявляют повышенный интерес к спортивным движениям, и эту особенность преподаватель обязан широко использовать в своей работе.

Обучение технике физических упражнений осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение при этом имеют принципы доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

При обучении детей технике физических упражнений широко используются **методы наглядности** (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация, помощь преподавателя).

Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводится также **словесным методам** (объяснению, рассказу, комментарию, указанию и описанию).

Из методов упражнения преимущество отдается **расчлененному методу**. Велика также роль **игрового метода**, особенно при совершенствовании уже разученных движений.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме, например поймать, догнать, подтянуться, попасть в кольцо.

Следует также учитывать, что чем меньше возраст воспитанника, тем большую роль в процессе обучения технике движений играет **методика обеспечения наглядности**. Занимающиеся по-прежнему склонны к подражанию, а способность к осмыслению, анализу, синтезу все еще несовершенна. Роль слова в процессе обучения технике движения в какой-то мере уступает эффекту непосредственного показа.

Особенно велико значение **образцового показа упражнения**, что объясняется широкими возможностями зрительного восприятия человека в данном возрасте. При внимательном наблюдении занимающийся фиксирует как целостную картину упражнения, так и отдельные его части, направление движения, его скорость. Показ может осуществляться преподавателем или другим занимающимся, а также путем демонстрации видеосъемки. При показе упражнения детей следует располагать так, чтобы они хорошо видели упражнение. Наиболее оптимальным расстоянием между показываемым упражнением и занимающимися является дистанция от 3 до 10 метров. Очень близкое расстояние затрудняет целостное восприятие упражнения, а более далекое — препятствует восприятию деталей упражнения.

Особенности методики воспитания физических качеств детей с нарушением зрения

Упражнения на **развитие основных физических качеств** необходимо распределять на занятия в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Скоростные способности. Эффективными средствами развития скоростных способностей являются подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на короткие отрезки дистанции (от 10 до 30 м), эстафеты, прыжки, акробатические упражнения. Основными методами развития скорости движения являются **повторный, игровой, а также соревновательный методы.**

При развитии скоростных способностей у занимающихся преимущество должно отдаваться естественным упражнениям — бегу, прыжкам, метаниям. Специальные упражнения на развитие скорости следует применять реже, чем естественные движения. Наиболее эффективным упражнением для развития скорости является бег, в занятиях с детьми он должен проводиться в самых различных вариантах, лучше всего в процессе игры, где требуются внезапные ускорения, мгновенные остановки, повороты. Присущие играм эмоциональность и борьба за победу заставляют проявлять значительные усилия, что способствует развитию скоростных способностей. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.

Для развития скорости движения широко используются различные упражнения в размахиваниях, метании легких предметов, отталкиваниях, поворотах. Всегда требуется выполнять упражнения с максимальной скоростью. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6-8 с) в виде нескольких повторений с интервалами отдыха 5-6 мин, вполне достаточном для восстановления.

Сила. Развитие силы целесообразно осуществлять осторожно и постепенно. У занимающихся в возрасте до 12-14 лет надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). Из статических упражнений силового характера можно использовать простые висы и упоры, отягощенные собственным весом тела (удержание своего тела или его отдельных звеньев в различных положениях).

При развитии силовых способностей у детей особое внимание следует уделять развитию жизненно важных мышечных групп: мышцы живота и туловища, верхних и нижних конечностей. При занятиях с девочками также важно предлагать упражнения на укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища.

Можно использовать незначительные отягощения. Эти упражнения желательно выполнять с большой скоростью для совершенствования скоростно-силовых особенностей. Обычно в 8—10 лет занимающиеся в состоянии упражняться с отягощениями, равными до 10%, а в возрасте 12—13 лет до 20% от своей массы тела. С девочками целесообразно использовать упражнения с небольшими отягощениями - набивные мячи, легкие гантели, упражнения на гимнастической стенке, прыжки, приседания. **Следует отметить, что при выполнении упражнений с отягощениями детьми с нарушением зрения должен вестись постоянный педагогический контроль и периодический врачебный контроль.**

Выносливость. Это качество является жизненно необходимым. Обычно занимающиеся слишком поздно начинают упражняться на выносливость, что считается серьезным недостатком, не достигается необходимое всестороннее физическое развитие человека, не обеспечивается постепенная подготовка организма занимающихся к дальнейшим тренировочным нагрузкам.

Средствами развития общей выносливости у занимающихся являются подвижные и спортивные игры, ходьба и бег умеренной интенсивности, плавание и любые другие циклические упражнения.

Среди методов развития общей выносливости преимущество отдается **равномерному, переменному, а также игровому методам.**

Отметим, что **игровой метод наиболее важен при работе с детьми с нарушением зрения, т.к. он обеспечивает смену деятельности, повышает эмоциональный фон занятий, снимает физическую усталость (дети с нарушением зрения более подвержены усталости во время тренировки).**

При применении равномерного и переменного методов развития выносливости следует исключать однообразие и монотонность. Частое чередование средств и методов в занятиях — одно из необходимых условий. При этом можно эффективно повышать физическую работоспособность занимающихся. Скучные занятия, свойственные развитию выносливости, нередко вызывают потерю интереса. Физические нагрузки на выносливость должны строго соответствовать возрастным особенностям занимающихся.

Специальная выносливость развивается на базе аэробной выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости применяются осторожно. Предпочтение отдается специально-подготовительным, а не соревновательным упражнениям. В случае применения **интервального метода** целесообразно несколько уменьшать интенсивность работы, а также увеличивать интервалы отдыха между повторными нагрузками.

И наконец, занятия на выносливость у занимающихся не должны быть частыми (не более 1—2 раз в неделю) и излишне напряженными.

Гибкость. Наиболее благоприятные возможности для развития гибкости у занимающихся младшего возраста (6—7 лет). В этот период гибкость достаточно легко улучшается. Типичным средством для ее совершенствования являются упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда движений должна увеличиваться постепенно. Сигналом к прекращению выполнения движения (например, при тренировке «шпагата») является появление первых признаков боли.

Для развития гибкости наиболее ценными являются упражнения из гимнастики и упражнения с незначительными внешними отягощениями, выполняемые с большой амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость обычно невысокий. Резкие движения и рывки недопустимы. Прирост гибкости происходит только при систематических занятиях и многократных повторениях.

Координационные способности. Координационные способности хорошо развиваются в период с 7 до 14—16 лет. Это связано с

завершением, биологического развития нервных механизмов, обеспечивающих совершенство двигательного анализатора, способностью мышц к расслаблению, точность движений, чувство равновесия.

Коррекционные упражнения для глаз

1. Коррекционные упражнения на улучшение функционирования мышц глаз

Во время их выполнения встать прямо и расслабиться. Правильное положение тела важно для достижения хороших результатов. Во время занятий постараться, чтобы лицо смотрело все время в одну и ту же сторону.

1. Поднять взгляд по вертикали вверх (к потолку), не поднимая при этом головы и не двигая телом. Затем опустить глаза вертикально вниз (к полу). Повторите упражнение несколько раз. Не торопиться.

2. Поворачивать глаза из стороны в сторону, смотря как можно дальше влево, а затем вправо. Голова и тело должны быть неподвижны. Повторить упражнение несколько раз.

3. Повернуть глаза вправо-вверх, потом влево-вниз - 10 раз. Повернуть глаза влево-вверх, затем вправо-вниз - тоже 10 раз.

4. Представить, что впереди стоит огромный обруч. Пройтись глазами вдоль его ободка в направлении движения часовой стрелки, описав один полный круг. Сделать то же самое в противоположную сторону. Сделать по 10 круговых движений глазами в каждом направлении. Голова должна быть неподвижна, вращаются только глаза.

2. Коррекционные упражнения на развитие улучшения кровообращения тканей глаза

Закрывать глаза как можно крепче, затем открыть их максимально широко - 10 раз. Потом сделать несколько глубоких дыханий и вновь повторить весь комплекс из 10 замуриваний и 10 открываний глаз. Сделать 5 таких циклов (походов).

3. Коррекционные упражнения на развитие аккомодации для детей с нарушениями зрения

Аккомодация глаза - это процесс приспособления к ясному видению предмета на различном расстоянии путём изменения преломляющей силы хрусталика и постоянной фокусировки изображения на сетчатке.

Для развития зрения и осуществления взаимосвязи занятий по развитию зрительного восприятия и лечения зрения необходимо проводить визуальные упражнения по активизации и стимуляции аккомодации.

- 1.«Прокати шар (мяч) в ворота»
- 2.«Проследи за движением флажка»
- 3.«Посмотри, как качается фонарик»
- 4.«Попади, не промахнись» (на большом расстоянии.)
- 5.«Что ближе - что дальше»
- 6.«Посмотри, как летит бабочка»
- 8.«Прокати мяч»
- 9 «Чей мяч взлетит выше?»
- 10.«Проследи за движением объекта»
- 11.«Попади в цель»
- 13.«Набрось кольцо»
- 14.«Игры: кольцебросы, серсо»
- 15.«Найди вокруг себя круглые предметы» и т. д.
- 16.«Посмотри в бинокль и узнай, что за окном»

4. Упражнения, направленные на коррекцию нарушения зрения - нетрадиционные технологии

Метод Бейтса

Для лечения близорукости (миопии) американский офтальмолог У. Бейтс предлагает следующие упражнения.

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.
2. 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.
3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево. Взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.
4. В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Повторить 15 раз.
5. Широко открыть глаза, затем сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

6. Взглянуть в окно на очень отдалённый предмет и пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на свой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Повторить 15 раз.

5. Упражнения для снятия усталости глаз

Сидеть в положении: спина прямая, руки на коленях, тело расслаблено, голова прямо. Всё тело неподвижно, ничто не двигается, кроме глаз.

Поднимать глаза и останавливать взгляд на любой точке, которую вы можете видеть, не напрягаясь, не щурясь и не поворачивая головы. Выполняя упражнение смотреть на эту точку каждый раз, когда поднимаете глаза.

Опустить глаза и найти любую точку на полу, которую вы можете видеть, посмотрев вниз. Смотреть на неё каждый раз, когда опускаете глаза. Дыхание должно быть естественным (то есть неглубоким).

1. Поднять глаза и посмотреть на выбранную верхнюю точку. Опустить глаза и посмотреть на выбранную нижнюю точку. Повторить 4 раза. Закрывать глаза и немного отдохнуть.

2. Сделать то же самое, используя точки, расположенные справа и слева на уровне глаз. Ориентиром могут служить поднятые указательные пальцы или карандаши, удерживаемые с обеих сторон на таком расстоянии, чтобы их можно было чётко видеть, не напрягаясь, переводя взгляд справа-налево.

Держа пальцы на уровне глаз, и двигая только глазами, посмотреть направо, потом налево. Повторить 4 раза. Несколько раз моргнуть, закрыть глаза и отдохнуть.

3. Выбрать точку, на которую будете смотреть, подняв глаза и отведя их вправо, затем в другую, опустив глаза и отведя их влево, полузакрыв веки. Не забывать сохранять свою обычную позу: прямая спина, руки на коленях, голова поставлена прямо и неподвижна. Посмотреть на выбранную точку в правом верхнем углу, потом на точку в левом нижнем углу. Повторить 4 раза. Моргнуть несколько раз. Закрывать глаза и отдохнуть.

4. Следующее упражнение не рекомендуется делать раньше, чем через 3—4 дня после начала курса. Это медленное вращение глазами сначала по часовой, затем против часовой стрелки. Выполняется следующим образом: опустить глаза и посмотреть на пол, затем медленно повернуть глаза налево, всё выше и выше, пока не увидите потолок. Продолжать вращение вправо, всё ниже и ниже, пока снова не увидите

пол. Медленно описав глазами полный круг, моргнуть, закрыть глаза и отдохнуть. Повторить то же самое с вращением глазами против часовой стрелки.

5. Упражнение «переменного обзора». Выполняя его, поочередно переносить взгляд от ближней к дальней точки, и так несколько раз. Карандашом или пальцем дотронуться до кончика носа, затем отодвинуть палец на такое минимальное расстояние, при котором изображение остаётся чётким, не расплывается и не двоится. Немного поднять глаза и посмотреть на какую-нибудь точку, которую вы тоже ясно видите. Затем посмотреть на ближнюю точку (карандаш или палец), потом перевести взгляд на дальнюю точку. Повторить несколько раз, моргнуть, закрыть глаза и крепко зажмуриться.

6. Упражнение, выполняемое с помощью ладоней. Оно помогает сохранить хорошее зрение и, кроме того, оказывает благотворное, успокаивающее действие на нервную систему.

Сесть на пол. Подтянуть к себе колени, слегка расставить ноги, не отрывая ступни от пола. Быстро потереть ладони одна о другую, заряжая их электричеством. Положить ладони поверх закрытых глаз. При этом пальцы правой руки лежат на левой (крест-накрест) и прижаты ко лбу. Локти опираются на согнутые колени так, чтобы шея оставалась прямой, Не наклонять вперёд голову. Глубоко дышать. Если вы хотите продлить это упражнение дольше, чем несколько минут, лучше сесть за стол, положить перед собой подушки или несколько книг и опереться на них локтями так, чтобы шея оставалась прямой, и продолжать упражнение в таком положении.

6. Методика выполнения специальных релаксационных упражнений

Эти упражнения расслабляют напряжённые мышцы глаз и одновременно активизируют, «вливают новые силы» в нервные клетки сетчатки, создавая так называемую лёгкую игру зрения.

Исходная позиция — 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;
- расслабить веки;

- с закрытыми глазами «смотреть» прямо перед собой. Глаза не напрягать, расфокусировать;
- шею не напрягать, выполнить лёгкие наклоны:
- вперёд к груди 3 раза;
- назад запрокинуть 3 раза;
- к правому плечу 2 раза;
- к левому плечу 2 раза;
- голова свободная, лёгкая;
- плечи опущены, не напряжены, руки свободные, мягкие, нижние конечности свободны и не напряжены (ноги в коленях разогнуть);
- в полной тишине сбросить напряжение, постараться ни о чём не думать в течение 3-х минут.

Затем:

- медленно приподнять ладони и закрыть ими глаза. Пальцы скрестить на середине лба, ладони рук в виде маски прикрывают закрытые глаза, не нажимая на глазные яблоки;
- чуть приоткрыть глаза и направить положение ладоней так, чтобы внешний свет, по возможности, не проникал в глаза. Вновь мягко закрыть веки и расслабить их. Для удобства позы локтями упереться в стол. Выполнять 2 минуты.
- пальминг (упражнение для расслабления мышц глаз и активации их нервных клеток, заключающееся в наложении на закрытые глаза ладони рук (пальцы скрещены на лбу) таким образом, чтобы избежать давления на глазные яблоки) – 1-5 минут с момента проведения упражнения;
- мягко, медленно убрать ладони с глаз. Не смотреть на яркий свет. Оглянуться по сторонам. Поморгать. Должны почувствовать мягкость в глазах, расслабление, повышение яркости, чёткости окружающих предметов.

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Нарушение слуха — полное (глухота) или частичное (тугоухость) снижение способности обнаруживать и понимать звуки. Нарушением слуха может страдать любой организм, способный воспринимать звук. Звуковые волны различаются по частоте и амплитуде. Потеря способности обнаруживать некоторые (или все) частоты или неспособность различать звуки с низкой амплитудой, называется нарушением слуха. Вызывается широким спектром биологических и экологических факторов. Причинами

могут быть заболевания внутреннего уха и слухового нерва, воспаление среднего уха или некоторые инфекционные болезни — менингит, грипп и др.; иногда — травма или продолжительное воздействие сильного шума и вибраций.

У человека нарушение слуха, делающее невозможным восприятие речи, называется **глухотой**, а более лёгкие степени нарушения слуха, затрудняющие восприятие речи — **тугоухостью** (нейросенсорной, кондуктивной или смешанного характера). Кроме того, глухота бывает врождённая или приобретённая.

Особенности психического развития детей с нарушением слуха

В основе психического развития аномальных детей, в том числе с нарушенным слухом, лежат те же закономерности, что и в норме. Однако имеются некоторые особенности, которые обусловлены и первичным дефектом, и вторичными нарушениями: замедленным овладением речью, коммуникативными барьерами и своеобразием развития познавательной сферы. Следует отметить, что дети с нарушениями слуха делятся на слабослышащих и глухих, и их развитие познавательной деятельности и личности отличаются, имеют свои особенности.

Ощущение и восприятие

Исследования показывают, что у значительной части глухих детей (около 40%) имеются те или иные остатки слуховых ощущений. Иногда они значительны и могут быть использованы в процессе обучения. В процессе длительных занятий и упражнений с использованием ЗУА остаточная слуховая функция у глухих детей активизируется. При этом улучшение слуховой функции идет не вследствие восстановления анатомо-физиологических механизмов слуха, а путем активизации и выработки у ребенка навыков использования уже имеющихся остатков слуха.

В связи с потерей слуховых ощущений и восприятий у глухих особую роль приобретают зрительные ощущения и восприятия. Зрительный анализатор глухого ребенка становится ведущим, главным в познании окружающего мира и в овладении речью. Зрительные ощущения и восприятия у глухих детей развиты не хуже, чем у слышащих детей (Л.В.Занков, И.М.Соловьев, Ж.И.Шиф, К.И.Вересотская), а в ряде случаев развиты лучше. Глухие дети часто подмечают такие детали и тонкости окружающего мира, на которые не обращает внимания слышащий ребенок.

Глухой может воспринимать речь говорящего, опираясь, главным образом, на зрительные восприятия. Каждая фонема нашего языка имеет свой соответствующий артикулярный образ. Глухой ребенок зрительно воспринимает и запоминает этот образ. В дальнейшем в процессе

длительных упражнений глухой может различать зрительно артикуляторные образы целых слов.

Кроме зрительных ощущений, важную роль в процессе познания у глухих играют также осязательные и двигательные ощущения. У человека существует тесная связь между двигательным и слуховым анализаторами. Она ярко выявляется при поражении слухового анализатора, когда вследствие исключения звуковых раздражений и отсутствия воздействия этих раздражений на речедвигательный анализатор наступает немота.

При частичном нарушении функции слухового анализатора речевые движения становятся вялыми, невнятными, плохо дифференцированными. У глухих детей потеря слуха отрицательно влияет не только на двигательные ощущения артикуляторного, но и на двигательные ощущения дыхательного аппарата.(И.М.Соловьев, Ф.А.Рау).

Многие сурдопедагоги (В.И.Флери, Н.М.Лаговский, Ф.А.Рау) обращали внимание на особенности двигательных ощущений глухих детей, указывая на некоторую дискоординацию движений у глухих, неуклюжесть и неловкость их походки. Они объясняли это поражением вестибулярного аппарата, а также нервных окончаний двигательного анализатора. По мнению И.М.Соловьева, причина скорее в отсутствии слухового контроля при выполнении движений. Может быть, именно поэтому глухим детям так трудно дается овладение некоторыми спортивными и трудовыми навыками, требующими тонкой координации и равновесия движений.

Двигательные ощущения играют важную роль в овладении глухими детьми устной речью. Слышащий ребенок при ошибке или неправильном произношении звука для исправления пользуется слуховым контролем, а глухой – опирается на кинестетические ощущения, получаемые от движений артикуляторного аппарата. Двигательные ощущения для глухих – средство самоконтроля, база, на которой формируется речь, особенно такие ее формы, как устная, дактильная, мимическая(при классической системе обучения глухих).

Осязательные ощущения (ощущения тактильные, температурные, двигательные) у глухих детей младшего возраста развиты плохо.(И.М.Соловьев). Они не умеют пользоваться этим сохранившимся анализатором. Получив новый предмет, они начинают манипулировать им, что несущественно для процесса осязания, или прикасаться к его поверхности лишь кончиками пальцев, не используя всю поверхность ладони, все пальцы.

При полном выключении слухового анализатора тактильно-вибрационная чувствительность резко обостряется. Слуховые и тактильно-вибрационные ощущения находятся в обратно пропорциональной зависимости. (М.Г.Абрамова, М.П.Могильницкий). В специальной литературе имеются примеры, свидетельствующие о попытках использования тактильно-вибрационных ощущений в обучении глухих словесной речи.

Внимание

Внимание – это сосредоточенность психической деятельности человека в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте. Для неслышащих характерны неустойчивое состояние вегетативной системы, утомляемость, нарушение моторики, лабильность эмоциональной сферы. (А.Н.Артоболовский, С.С. Ляпидевский, 1963).

На всех этапах школьного обучения продуктивность внимания глухих учащихся остается более низкой по сравнению со слышащими сверстниками. (Н.Ш. Бекмуратов, 1991, В.М.Зайцев, 1974) Зрительный анализатор глухих принимает почти все раздражения на себя. По мере развития охранительного торможения в зрительных анализаторах происходит иррадиация тормозного процесса по коре головного мозга, захватывая и другие корковые центры. Резкое удлинение зрительной реакции у глухих к обеденному перерыву и к концу дня связано с наступлением общего утомления организма, т. е. снижается функциональное состояние нервных центров.

У глухих школьников в большей мере, чем у слышащих продуктивность внимания зависит от характера предъявляемой информации: буквы, цифры, фигуры и т.п. (А.В.Гоголева, 1981, Р.М. Боскис, 1971, Т.В.Розанова, 1980) На протяжении дошкольного возраста устойчивость внимания меняется – от 10-12 мин. В начале данного возрастного периода до 40 мин. В его конце. (Т.Г.Богданова, 2002).

Наибольший темп развития произвольного внимания у глухих приходится на подростковый период (у слышащих оно формируется на 3-4 года раньше) (Т.Г.Богданова, 2002).

Память

Память – это познавательный психический процесс, заключенный в запечатлении, сохранении и воспроизведении ранее воспринятого. Вследствие нарушения нормального общения с миром слышащих усвоение социального опыта глухими детьми значительно затруднено, и тот

обширный познавательный материал, который приобретает слышащим ребенком спонтанно, естественно и сравнительно легко, им дается при условии специального обучения и серьезных волевых усилий.

В результате наблюдений и специальных исследований И.М.Соловьева и М.М.Нудельмана было установлено, что давно усвоенные представления могут уподобляться у глухих новым. В частности, иногда во время опроса материал, пройденный на прошлых уроках, может уподобляться вновь изученному.

Непреднамеренное или произвольное запоминание (нет цели запомнить материал, материал закрепляется без волевых усилий) у глухих дошкольников и школьников не уступает своим слышащим сверстникам. (Т.В.Розанова). Образный материал глухие школьники непосредственно запоминают более успешнее, чем слышащие, так как у них зрительный опыт богаче (зрительное запоминание). (В.В.Синяк, М.М.Нудельман). Но в то же время можно встретить в литературе данные, что в дошкольном возрасте глухие хуже запоминают места расположения предметов, в младшем школьном возрасте – путают места расположения предметов, сходных по изображению или реальному функциональному назначению (Т.Г.Богданова, 2002).

Преднамеренное или произвольное запоминание (есть задача запомнить материал, усвоить его) имеет ряд особенности у глухих детей. Глухие школьники младших классов применяют вспомогательные средства для запоминания. При запоминании ряда сходных предметов глухие плохо умеют использовать прием сравнения. (В.В.Синяк, М.М.Нудельман, 1975).

Глухие дети в условиях преднамеренного запоминания могут пользоваться рациональными логическими приемами запоминания. (Л.В.Занков, Д.М.Маянц). Трудный для вербализации материал глухие дети запоминают хуже, чем слышащие, и только в том случае, когда они в состоянии пользоваться словесным обозначением фигур, им удалось достичь уровня запоминания, наблюдаемого у слышащих. (Т.В.Розанова).

Зависимость запоминания от способа предъявления материала. Глухие значительно хуже запоминают объекты, которые предъявляются им по частям, не целиком, по сравнению со слышащими сверстниками. Глухим труднее мысленно воссоздавать образ фигуры без непосредственного восприятия целой фигуры. При предъявлении целой фигуры запоминание у глухих не имеет больших отличий от запоминания слышащих. (В.В.Синяк, М.М.Нудельман, 1975).

Развитие словесной памяти глухих проходит ряд стадий(И.М.Соловьев):

1 стадия – распространяющийся тип запоминания (1-3 классы). Из трех предложений, глухой ученик запоминает после первого прочтения отдельные слова из первого предложения. При последующих повторениях ученик запоминает часть материала второго, а затем и третьего предложения.

2 стадия – охватывающее запоминание (4-6 классы). Ученик запоминание предложений начинает с охвата целого, а в дальнейшем пополняет ее недостающими элементами.

3 стадия – полное запоминание(старшие классы): после однократного чтения все три предложения запоминаются с одинаковой полнотой.

Ступенчатый характер возрастания запоминаемого материала (И.М.Соловьев). Особенности словесной памяти глухих находится в прямой зависимости от замедленного темпа их встречного развития.

Глухие школьники не могут передать содержание текста своими словами, поэтому стремятся к дословному его воспроизведению. Это связано не только с тем, что у них маленький словарный запас, но и тем, что используемые глухими слова «инертны», «малоподвижны», застыли в определенных сочетаниях(Л.В.Занков, Д.М.Маянц).

Воображение

Воображение – это высший познавательный процесс, который заключается в преобразовании представлений и создании новых образов на основе имеющихся.

Понимание пословиц и поговорок глухими. Многие глухие учащиеся 5-8 классов не могут отвлечься от конкретного, буквального значения пословицы. Затруднения в понимании метафор, переносного значения слов, символических выражений свидетельствуют о недостаточном уровне развития воображения. (В.А.Синяк, М.М.Нудельман, 1975).

Воссоздающее воображение (когда по словесному описанию предмета, явления, события создается его наглядный образ, представление). В процессе усвоения знаний по истории, географии, физике, литературе учащиеся должны пользоваться представлениями, образами объектов, иногда в прошлом ими не воспринимавшихся (например, при изучении курса истории России у них формируются представления об исторических событиях, о героях этих событий, месте их действия).

Наблюдения учителей показывают, что образы, формирующиеся у глухих школьников в процессе чтения художественной литературы, не всегда соответствуют описанию. Нередко это приводит к непониманию ими смысла прочитанного. (В.А.Синяк, М.М.Нудельман, 1975). Творческое воображение(преднамеренное преобразование представлений и самостоятельное создание новых представлений, образов, воплощаемых в продукты деятельности).

Мышление

У глухих детей, которые овладевают словесной речью гораздо позже слышащих, именно в развитии мыслительной деятельности наблюдается значительно больше специфических особенностей, чем в других познавательных процессах.

Принято различать три вида мышления: наглядно-действенное (задача, данная в наглядной форме, решается при помощи действий), наглядно-образное (мышление оперирует преимущественно наглядным, чувственно- конкретным материалом, а сами возникающие образы отражают конкретные, единичные, индивидуальные черты объектов), словесно- логическое (протекает преимущественно в абстрактных понятиях).

Глухие дети длительное время продолжают оставаться на ступени наглядно- образного мышления, т.е. мыслят не словами, а образами, картинками. В формировании словесно-логического мышления глухой резко отстает от слышащего сверстника, причем это влечет за собой и общее отставание в познавательной деятельности. (В.А.Синяк, М.М. Нудельман. 1975). Исследования показывают, что по уровню развития наглядно- образного мышления глухие дети младшего и среднего школьного возраста заметно ближе к слышащим сверстникам, имеющих нормальный интеллект , чем к слышащими умственно отсталым детям. (Т.В.Розанова, 1983).

У глухих детей обнаруживаются значительные индивидуальные различия в развитии их мышления. Около одной четвертой части всех глухих детей имеют уровень развития наглядного мышления, соответствующий уровню развития этого вида мышления у слышащих сверстников. Кроме того, небольшое число глухих детей (около 15% каждой возрастной группе) по уровню развития словесно- логического мышления приближается к средним показателям слышащих сверстников. Однако среди глухих имеются также учащиеся (10-15%) со значительным отставанием в развитии словесно-логического мышления по сравнению с тем, что наблюдается у большинства глухих. Эти дети не являются

умственно отсталыми, уровень их развития наглядного мышления – в пределах возрастной нормы глухих. Значительное отставание в развитии словесно-логического мышления обусловлено очень большими затруднениями у этих детей в овладении словесной речью. (Т.В. Розанова, 1983).

Мыслительные операции: Анализ (расчленение целого на отдельные части или выделение частей, свойств предмета) и синтез (соединение частей, свойств, качеств в новое целое. Синтез возможен лишь в результате предварительного анализа). Для глухих детей младшего школьного возраста представляется проблемой анализировать тексты, часто не акцентируют внимание на важных деталях С возрастом качество анализа у глухих совершенствуется. (М.М. Нудельман, Ж.И. Шиф).

Сравнение (установление черт сходства и различия между объектами):

У 30% глухих первоклассников сравнение двух объектов переходит в анализ одного из них. У слышащих первоклассников подобная особенность сравнения встречалась в 10% случаев. У глухих учащихся 3 класса такая особенность встречалась приблизительно в 18% случаев. (М.В.Зверева).

Глухие дети слабо замечают общее, сходное в сравниваемых объектах. Они больше говорят о различиях. Ученик массовой школы отмечает сходство сравниваемых объектов, наличие в них общих частей, черт и тут же переходит к поиску отличительных свойств. Глухим школьникам младших классов трудно в одно и то же время видеть и сходство, и различие в сравниваемых объектах: если они увидели сходство в объектах, то забывают об их различии, и наоборот. Это может быть объяснено тем, что им трудно одни и те же признаки рассматривать под двумя различными углами зрения. (В.А.Синяк, М.М.Нудельман, 1975).

Характеристика типичных нарушений слуха:

- задержка моторного развития;
- задержка психического развития;
- нарушение речи;
- нарушение памяти, внимания и мышления;
- нарушение общения;
- нарушение реагирующей способности;
- нарушение пространственно-временной ориентации;
- нарушение осанки;
- заболевания дыхательной системы;

- вегетативно-соматические расстройства;
- неустойчивость эмоциональной сферы.

Характеристика нарушений в двигательной сфере:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими;
- низкий уровень развития силовых качеств;
- замедленная скорость обратной реакции.

Занятие с глухими детьми строится по общепринятой схеме и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия необходимо сосредоточить внимание обучающихся на решении основных его задач. Первые упражнения должны быть лёгкими по нагрузке: разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте.

В основной части занятия решают наиболее сложные учебно-воспитательные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств личности. В начале основной части осваивают сложные двигательные действия или закрепляют ранее пройденный материал. Упражнения для развития физических способностей обычно проводят в такой последовательности: скорость, быстрота двигательного действия, сила, выносливость. Упражнения должны носить игровой и соревновательный характер.

Для развития быстроты и скорости применяют бег с ускорением, эстафеты, игры с передвижением, прыжками, переносом мячей.

Чтобы развивать скоростно-силовые способности, больше времени отводят упражнениям с мячами: подбрасывания вверх, броски, передачи, прыжки с продвижением на одной ноге, на двух ногах, прыжки через предметы.

Для развития равновесия используют статические и динамические упражнения: ходьбу по скамейке, ленточке; ходьбу на носках, левым и правым боком; стойку на одной ноге, на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами.

В заключительной части занятия рекомендуется проводить подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, дыхательные упражнения.

При выполнении специальных упражнений на занятиях с глухими детьми чаще всего применяют следующие методы: игровой, соревновательный, повторный, круговой, переменный и интервальный.

Общая схема проведения занятия с ребёнком с нарушением слуха:

1. Обращение на себя внимания учащихся.
2. Показ упражнения.
3. Демонстрация графического изображения упражнения (схема, рисунок, фото).
4. Называние упражнения, его основных элементов.
5. Повторение (2-3 раза) учениками полученной информации (с устным проговариванием вслух).

Приемы и методы обучения физическим упражнениям глухих и слабослышащих учащихся

Занятия физической культурой глухих и слабослышащих имеют свои особенности. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Учитывая психофизиологические особенности глухих и слабослышащих учащихся, своеобразие развития их двигательной сферы, необходима организованная система обучения силовым упражнениям, которая позволяла бы оказывать комплексное воздействие на развитие индивида. В связи с этим курс обучения упражнениям силовой направленности необходимо условно делить на три этапа.

Первый этап обучения—создание у учащихся общего представления об изучаемых локомоциях, а также о их связи с ранее изученными упражнениями.

Второй этап педагогического воздействия должен осуществляться за счет комплексного применения различных упражнений. На этом этапе отводится особая роль коррекции техники выполнения упражнений.

Третий этап направлен на стабилизацию и совершенствование навыков выполнения упражнений в условиях повышения нагрузки и увеличения интенсивности занятий.

На протяжении всех этапов основной акцент надо делать на *развитие силовых качеств*. При этом для успешного использования методики необходимо применять следующие педагогические методы: *практические* (предписание алгоритмического

типа), *наглядные* (показ и метод графической записи упражнений), словесные (объяснение, метод коррекции ошибок). Роль этих методов в процессе выполнения упражнений силовой направленности неодинакова и зависит от задач конкретного занятия. Так, на начальном этапе обучения силовым упражнениям желательно предпочтение отдавать наглядным и словесным методам. Без предварительного создания у учащихся образного представления об изучаемом упражнении формирование правильных двигательных навыков заторможено уже в самом начале. Поэтому для создания образа и формирования мысленной модели изучаемого упражнения необходимо использовать: его показ, объяснение (в данном случае использовать все виды речи, жестовую, дактильную, устную и письменную), предварительную коррекцию ошибок на основе графической записи упражнения.

В последнее время широкое распространение получило положение о том, что обучение движениям может идти успешно только в том случае, если при объяснении физических упражнений будут одновременно использоваться методы слова и показа. Для учащихся, у которых этот процесс затруднен в результате нарушений одного из анализаторов (слуха), при обучении любым упражнениям наиболее целесообразным является поочередное применение методов *показа* и *объяснения*.

Однако на начальном этапе обучения глухих учащихся упражнениям силовой направленности несколько большее значение, на наш взгляд, необходимо уделять методам, предусматривающим наглядное восприятие учебного задания (показ упражнения и его графической записи). После показа упражнения и демонстрации его графического изображения (рисунка, фото) надо дать название упражнения, его основных элементов (термины). Учащимся предлагается несколько раз повторить их вместе с тренером (проговаривание вслух). Такого рода обучение позволяет активизировать деятельность сигнальных систем, акцентировать внимание занимающихся на восприятии технической основы упражнения, закрепить ассоциативную связь между зрительным образом упражнения и обозначающим его термином.

Использование методов наглядного восприятия в сочетании со словесными способствует более осознанному выполнению комплексов упражнений, повышает интерес к занятиям.

В процессе обучения глухих учащихся комплексам упражнений силовой направленности необходимо применять *метод алгоритмических предписаний*.

Под этим понимаются определенные предписания о порядке и характере действий каждого обучаемого. Методика составлений предписаний алгоритмического типа предусматривает разделение комплекса упражнений на части, которые осваиваются в строгой последовательности. Эти предписания должны отвечать следующим требованиям:

- точно указывать характер воздействия каждого упражнения;
- все упражнения в комплексе должны быть взаимосвязаны и расположены в определенной последовательности.

Этот метод применим как к обучению умственным, так и к физическим операциям. Он обеспечивается наличием наглядной информации, осуществляемой по принципу обратной связи, что позволяет непрерывно корректировать процесс обучения. Кроме того, данный метод позволяет уменьшить «непроизводительную» трату времени и требует от ученика постоянной активной работы на занятии.

Кроме этого, речевой материал обеспечивает усвоение глухими учащимися названий учебного оборудования, тренажеров, инвентаря и технических средств обучения.

Применение различных видов речи на занятиях позволяет решать широкий круг задач. Вместе с тем следует заметить, что чрезмерное употребление речи на занятиях приводит к значительному снижению моторной плотности занятия, что позволяет говорить о недостаточной двигательной нагрузке. По мере освоения упражнений необходимость в применении *жестовой* и *дактильной* речи резко *уменьшается*. Задачи закрепления и совершенствования учебного материала необходимо решать преимущественно на основе использования устной речи.

Закрепление основных положений на занятиях осуществляется в следующем порядке: *название* выполняемого упражнения, его *выполнение* учащимися и *проговаривание* названия упражнения, последующее выполнение упражнения с соответствующей коррекцией со стороны тренера.

Обучение комплексам упражнений можно также проводить с использованием звуковой и световой сигнализации. Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения как отдельного подхода, так и самого упражнения.

Использование данных приемов обучения позволяет задавать глухим учащимся нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность занятия.

Особенности учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими детьми

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Для глухих и слабослышащих спортсменов характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы: 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 выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей); замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. В работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи. Особенности построения тренировочного процесса являются: построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; 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. Основными формами спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская

практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Требования к проведению занятия:

1. Общие требования:

- знать основные и сопутствующие заболевания у учащихся;
- щадящая физическая нагрузка, т. е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);
- ознакомиться с рекомендациями врачей;
- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности учащихся.

2. Специальные требования, или «не навреди»:

- учебный материал должен соответствовать психическому и физическому развитию ребёнка;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве следует выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами следует выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- в процессе занятия знакомить детей с инвентарём, который используется.

3. Организационно-методические требования:

- на занятии следует постоянно разговаривать с учащимися, комментировать вслух свои и их действия;
- при общении со слабослышащими учащимися тренеру следует располагаться чуть сбоку и сзади от учащегося, чтобы его губы были на расстоянии 10-20 см от лучше слышащего уха учащегося. При этом необходимо говорить чуть громче, но не кричать, т.к. ребёнок воспринимает речь не только на слух, но и потому, что чувствует воздух от голоса и вибрацию;
- тренеру следует говорить с учащимися так, чтобы они видели его лицо – мимика и движения губ помогают им понять слова. Не стоит

говорить с учащимися стоя к ним спиной – в этом случае звук голоса ослабляется в два раза;

- важно говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей – меньше маскируется окружающими шумами;

- приближаясь к ребёнку и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он тренера увидел, он не слышит приближения, и прикосновения может его испугать.

Способы и приёмы общения с детьми, имеющими нарушения слуха, на занятиях:

1. Система специальных жестов, выполняемых кистями рук.
2. Указания с помощью дактильной речи.
3. Указания с помощью карточек и картинок исправляют грубые ошибки, вносят коррекцию.
4. Мимика и артикуляция тренера-преподавателя.

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО–ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Отмечаются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата.

I. Заболевания нервной системы:

- детский церебральный паралич (ДЦП),
- полиомиелит.

II. Врожденная патология опорно-двигательного аппарата:

- врожденный вывих бедра,
- кривошея,
- косолапость и другие деформации стоп,
- аномалии развития позвоночника (сколиоз),
- недоразвитие и дефекты конечностей,
- аномалии развития пальцев кисти,
- артрогрипоз (врожденное уродство).

III. Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата:

- травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей,
- полиартрит,
- заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит),

– системные заболевания скелета (хондродистрофия, рахит).

Особенности психического развития детей с нарушением опорно–двигательного аппарата

При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы. Ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций). Большую часть детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральными параличами (89%). Двигательные расстройства у них сочетаются с отклонениями в развитии сенсорных функций, познавательной деятельности, что связано с органическим поражением нервной системы и ограниченными возможностями познания окружающего мира. Очень часто отмечаются речевые нарушения, которые имеют органическую природу и усугубляются дефицитом общения. Поэтому наряду с лечебной и социальной помощью эти дети нуждаются также в психолого-педагогической и логопедической коррекции. Часть детей не имеют отклонений в развитии познавательной деятельности и не требуют специального обучения и воспитания. Но все дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата нуждаются в особых условиях жизни, обучения и последующей трудовой деятельности.

Детский церебральный паралич – это тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка. За последние годы оно стало одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы у детей. Частота его проявлений достигает в среднем 6 на 1000 новорожденных (от 5 до 9 в разных регионах страны). ДЦП возникает в результате недоразвития или повреждения мозга в раннем онтогенезе. При этом наиболее тяжело страдают «молодые» отделы мозга – большие полушария, которые регулируют произвольные движения, речь и другие корковые функции. Детский церебральный паралич проявляется в виде различных двигательных, психических и речевых нарушений. Таким образом, при ДЦП страдают самые важные для человека функции – движение, психика и речь. Ведущими в клинической картине детских церебральных параличей являются двигательные нарушения, которые часто сочетаются с психическими и речевыми расстройствами, нарушениями функций других анализаторных систем (зрения, слуха, глубокой чувствительности), судорожными припадками.

Степень тяжести двигательных нарушений варьирует в большом диапазоне, где на одном полюсе находятся грубейшие двигательные нарушения, на другом – минимальные. Психические и речевые расстройства, так же как и двигательные, варьируют в широких пределах, и может наблюдаться целая гамма различных сочетаний. Например, при грубых двигательных нарушениях психические расстройства могут отсутствовать или быть минимальными, и, наоборот, при легких двигательных нарушениях могут наблюдаться грубые психические и речевые расстройства.

Двигательные нарушения при ДЦП

У детей с церебральным параличом задержано и нарушено формирование всех двигательных функций: с трудом и опозданием формируется функция удержания головы, навыки сидения, стояния, ходьбы, манипулятивной деятельности. Темпы двигательного развития при ДЦП могут широко варьировать.

В силу специфики двигательных нарушений у детей с церебральным параличом статические и локомоторные функции не могут развиваться спонтанно или развиваются неправильно. Двигательные нарушения, являясь ведущим дефектом, без соответствующей коррекции оказывают неблагоприятное влияние на формирование психических функций и речи.

Разнообразие двигательных нарушений у детей с церебральным параличом обусловлено действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой самого заболевания. Важнейшими из них являются:

1. Нарушение мышечного тонуса (по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии). Мышечный тонус условно называют рефлексом на проприоцепцию, ответом мышц на самоощущение. Для любого двигательного акта необходим нормальный мышечный тонус. Регулирование мышечного тонуса обеспечивается согласованной работой различных звеньев нервной системы.

Часто при детском церебральном параличе наблюдается повышение мышечного тонуса (*спастичность*). Мышцы в этом случае напряжены. Характерным является нарастание мышечного тонуса при попытках произвести то или иное движение (особенно при вертикальном положении тела). У детей с церебральным параличом ноги приведены, согнуты в коленных суставах, опора на пальцы, руки приведены к туловищу, согнуты в локтевых суставах, пальцы согнуты в кулаки. При резком повышении мышечного тонуса часто наблюдаются сгибательные и приводящие

контрактуры (ограничение объема пассивных движений в суставах), а также различные деформации конечностей.

При *ригидности* мышцы напряжены, находятся в состоянии тетануса (максимальное повышение мышечного тонуса). Нарушается плавность и слаженность мышечного взаимодействия.

При *гипотонии* (низкий мышечный тонус) мышцы конечностей и туловища дряблые, вялые, слабые; объем пассивных движений значительно больше нормального. Понижение тонуса мышц во многом связано с недостаточной функцией мозжечка и вестибулярного анализатора.

Дистония – меняющийся характер мышечного тонуса. Мышечный тонус в этом случае отличается непостоянством, изменчивостью. В покое мышцы расслаблены, при попытках к движению тонус резко нарастает, в результате чего оно может оказаться невозможным.

При осложненных формах церебрального паралича может отмечаться сочетание различных вариантов нарушений мышечного тонуса. Характер этого сочетания может меняться с возрастом. Это свидетельствует о сложном механизме нарушений мышечного тонуса, которые зависят от многих факторов. Большое значение в нарушениях мышечного тонуса у детей с церебральным параличом имеет фактор неравномерного созревания различных мозговых структур. Нарушения мышечного тонуса могут варьировать в широком диапазоне: от грубых до практически приближающихся к нормальному мышечному тонусу.

2. Ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи). В зависимости от тяжести поражения мозга может наблюдаться полное или частичное отсутствие тех или иных движений. Полное отсутствие произвольных движений, обусловленное поражением двигательных зон коры головного мозга и проводящих двигательных (пирамидных) путей головного мозга, называется центральным параличом, а ограничение объема движений – центральным парезом. Ограничение объема произвольных движений обычно сочетается со снижением мышечной силы. Ребенок затрудняется или не может поднять руки вверх, вытянуть их вперед, в стороны, согнуть или разогнуть ногу. Все это затрудняет развитие важнейших двигательных функций и прежде всего манипулятивной деятельности и ходьбы. При парезах страдают в первую очередь наиболее тонкие и дифференцированные движения, например изолированные движения пальцев рук.

3. Наличие насильственных движений. Для многих форм ДЦП характерны насильственные движения, которые могут проявляться в виде

гиперкинезов и тремора. *Гиперкинезы* – непроизвольные насильственные движения, обусловленные переменным тонусом мышц, с наличием неестественных поз и незаконченных движений. Они могут наблюдаться в покое и усиливаться при попытках произвести движения, во время волнения. Гиперкинезы всегда затрудняют осуществление произвольного двигательного акта, а порой делают его невозможным. Насильственные движения могут быть выражены в мышцах артикуляционного аппарата, шеи, головы, различных отделов конечностей.

Тремор – дрожание конечностей (особенно пальцев рук и языка). Он наиболее выражен при целенаправленных движениях. В конце целенаправленного движения тремор усиливается, например при приближении пальца к носу при закрытых глазах (пальце-носовая проба по выявлению тремора).

4. Нарушения равновесия и координации движений (*атаксия*). Наблюдается туловищная атаксия в виде неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе. В тяжелых случаях ребенок не может сидеть или стоять без поддержки. Отмечается неустойчивость походки: дети ходят на широко расставленных ногах (с целью компенсации дефекта), пошатываясь, отклоняясь в сторону. Нарушения координации проявляются в неточности, несоразмерности движений (прежде всего рук). Ребенок не может точно захватить предмет и поместить его в заданное место; при выполнении этих движений он промахивается, у него наблюдается тремор. Нарушена координация тонких, дифференцированных движений. В результате ребенок испытывает трудности в манипулятивной деятельности.

5. Нарушение ощущений движений (кинестезии). Развитие двигательных функций тесно связано с ощущением движений. Ощущение движений осуществляется с помощью специальных чувствительных клеток (проприоцепторов), расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах и передающих в центральную нервную систему информацию о положении конечностей и туловища в пространстве, степени сокращения мышц. Эти ощущения называют мышечно-суставным чувством. Специальными исследованиями показано, что при всех формах церебрального паралича нарушается проприоцептивная регуляция движения (К. А. Семенова, Н. М. Махмудова, 1979). Эти нарушения резко затрудняют выработку тех условнорефлекторных связей, на основе которых формируется чувство положения собственного тела, позы в пространстве. У детей с церебральным параличом бывает ослаблено чувство позы; у некоторых искажено восприятие направления движения

(например, движение пальцев рук по прямой может ощущаться ими как движение по окружности или в сторону). Нарушение ощущений движений еще более обедняет двигательный опыт ребенка, способствует развитию однообразия в совершении отдельных движений и их стереотипизации, задерживает формирование тонких координированных движений. Нарушения ощущений движений особенно выражены при гиперкинетической и атонически-астатической формах ДЦП.

6. Недостаточное развитие цепных установочных выпрямительных рефлексов (стато-кинетических рефлексов). Стато-кинетические рефлексы обеспечивают формирование вертикального положения тела ребенка и произвольной моторики. При недоразвитии этих рефлексов ребенку трудно удерживать в нужном положении голову и туловище. В результате он испытывает трудности в овладении навыками самообслуживания, трудовыми и учебными операциями.

7. Синкинезии. *Синкинезии* – это непроизвольные содружественные движения, сопровождающие выполнение активных движений (например, при попытке взять предмет одной рукой происходит сгибание другой руки; ребенок не может разогнуть согнутые пальцы рук, а при выпрямлении всей руки пальцы разгибаются). При ДЦП синкинезии возникают вследствие чрезмерной иррадиации возбуждения, что исключает возможность необходимого контроля со стороны центральной нервной системы.

8. Наличие патологических тонических рефлексов. Их выраженность отражает основной механизм нарушений при ДЦП. Двигательные нарушения при церебральном параличе обусловлены тем, что поражение незрелого мозга изменяет последовательность этапов его созревания. При нормальном развитии тонические рефлексы проявляются нерезко в первые месяцы жизни. Постепенное их угасание создает благоприятную основу для появления более высокой ступени в безусловно-рефлекторной деятельности ребенка, так называемых установочных рефлексов. При нормальном ходе развития к 3 месяцам жизни позотонические рефлексы уже не проявляются.

При ДЦП отмечается запаздывание в угасании врожденных безусловно-рефлекторных двигательных автоматизмов, к которым и относятся позотонические рефлексы. Их центрами являются нижележащие спинальные и стволовые отделы головного мозга. Высшие интегративные двигательные центры при ДЦП не оказывают тормозящего влияния на нижележащие отделы мозга. С другой стороны, выраженность активного функционирования нижележащих мозговых структур проявляется в патологическом усилении позотонических рефлексов, задерживает

созревание высших интегративных центров коры, регулирующих произвольные движения, речь и другие корковые функции. Тонические рефлекс активизируются и сосуществуют с патологическим мышечным тонусом и другими двигательными нарушениями. Их выраженность препятствует последовательному развитию реакций выпрямления и равновесия, которые являются основой для развития произвольных двигательных навыков и умений. Патологически усиленные позотонические рефлекс не только нарушают последовательный ход развития двигательных функций, но и являются одной из причин формирования патологических поз, движений, контрактур и деформаций у детей с церебральным параличом.

Среди позотонических рефлекс в оценке структуры дефекта при ДЦП важнейшее значение имеют следующие:

а) Лабиринтный тонический рефлекс (ЛТР) зависит от положения головы в пространстве и проявляется в двух положениях: на спине и на животе. ЛТР у детей с церебральным параличом проявляется в повышении тонуса мышц-разгибателей, когда ребенок лежит на спине, и мышц-сгибателей, когда он лежит на животе. В положении на спине ребенок запрокидывает голову назад, ноги разогнуты, напряжены, приведены и ротированы (повернуты) внутрь, стопы в подошвенном сгибании. Руки обычно разогнуты и пронированы, пальцы сжаты в кулаки. Ребенок не может поднять и нагнуть голову или делает это с большим трудом, т. е. у него отсутствуют важнейшие предпосылки для сидения, он не может схватить предмет, поднести его к лицу, рассмотреть. В положении на животе у ребенка преобладает поза сгибания: согнуты голова и спина, руки находятся под грудной клеткой в согнутом положении, кисти сжаты в кулаки; ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, бедра и голени приведены. За счет выраженности ЛТР ребенок и в положении на животе не может поднять голову, освободить руки и опереться на них, не может выпрямить ноги и спину, встать на колени, а затем принять вертикальное положение.

б) Симметричный шейный тонический рефлекс (СШТР) у детей с церебральным параличом проявляется во влиянии движений головы в шейном отделе позвоночника на мышечный тонус конечностей. При сгибании головы (наклон вперед–вниз) повышается тонус мышц-сгибателей верхних и разгибателей нижних конечностей; ребенок наклоняется вперед. При разгибании головы (назад) повышается тонус мышц-разгибателей верхних и сгибателей нижних конечностей, ребенок запрокидывается назад.

в) Асимметричный шейный тонический рефлекс (АШТР) имеет особое значение в структуре дефекта при ДЦП, так как он отличается значительной стойкостью и препятствует развитию не только произвольной двигательной активности, но и познавательной деятельности. Этот рефлекс проявляется во влиянии поворота головы в сторону на мышечный тонус конечностей. Поворот головы в сторону усиливает тонус разгибателей конечностей на стороне, куда повернуто лицо, и тонус сгибателей с другой стороны, куда повернут затылок (если голова ребенка поворачивается вправо, его правые конечности разгибаются, а левые сгибаются). Ребенок принимает «позу фехтовальщика». Рефлекс больше проявляется в руках. При выраженности АШТР голова и глаза ребенка могут быть фиксированы в одну сторону, что приводит к ограничению его поля зрения.

У детей с церебральным параличом может наблюдаться сочетание указанных рефлексов, что значительно утяжеляет структуру их дефекта. Выраженность тонических рефлексов обычно отражает тяжесть заболевания. Проявления этих рефлексов в первые годы жизни могут усиливаться из месяца в месяц и в последующие годы оставаться стойкими. У больных детским церебральным параличом развитие моторики чаще всего останавливается на той стадии, где тонические рефлексy оказывают решающее влияние. Больному может быть 2, 5, 10 и более лет, а его двигательное развитие находится на уровне 2–5 месячного здорового ребенка.

Двигательные нарушения у детей с церебральным параличом могут иметь различную степень выраженности. При тяжелой степени ребенок не овладевает навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью. Он не может самостоятельно обслуживать себя. При средней степени двигательных нарушений дети овладевают ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.). Они не в состоянии самостоятельно передвигаться по городу, ездить на транспорте. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью, так же как и манипулятивная деятельность. При легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно как в помещении, так и за его пределами. Могут самостоятельно ездить на городском транспорте. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у больных могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила.

Особенности учебно-тренировочного процесса с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата

При организации тренировочного процесса с детьми, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать следующие особенности:

- трудность в передвижении и зависимость от других людей;
- неоднородность поражений опорно-двигательного аппарата, выделяют три основные группы лиц с ПОДА: лица с ампутационными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей.

К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей. Эта группа включает в себя: ампутации верхних конечностей (односторонние, двусторонние), ампутации нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутации верхних 7 конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения. А ампутации нижних конечностей подразделяются на ампутационные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения.

Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать на прохождение спортивно-медицинской комиссии.

В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD; лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений. Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом; лица с последствием детского церебрального паралича, но с сохранным интеллектом. Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является:

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

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Слабоумие характеризуется стойким или прогрессирующим ослаблением всех сторон познавательной деятельности, — памяти, мышления, когнитивных потребностей, высших эмоций, критических и прогностических функций, восприятия или, иными словами, интеллекта в целом. Различают врожденную (олигофрения) и приобретенную формы слабоумия (деменция). Олигофрения (по критериям, принятым в отечественной психиатрии) это наследственно обусловленные, а также приобретенные в течение первых трех лет жизни формы умственной отсталости. В данном случае наблюдается стойкая задержка развития интеллекта и в той или иной степени других психических функций. Деменция характеризует распад хорошо развитого прежде интеллекта, его руинирование под влиянием разных вредностей и ослабоумливающих процессов.

Врожденное слабоумие в зависимости от уровня развития интеллекта подразделяется на идиотию, имбецильность и дебильность.

Идиотия — наиболее глубокая степень умственной отсталости. Составляет 5 % всех случаев олигофрении. Интеллектуальный коэффициент при идиотии не превышает 20 % от уровня нормального умственного развития, присущего биологическому возрасту испытуемых. Различают три степени идиотии. При глубокой идиотии отсутствуют узнавание, познавательные потребности (ориентировочный рефлекс), речь и ее понимание, элементарная ориентировка в ситуации и назначении

предметов, сколько-нибудь дифференцированные эмоции и выразительные действия, реакции на мимику, жесты и намерения окружающих. Снижены различные виды чувствительности, в том числе болевой, резко задерживается моторное развитие (вертикальное стояние, ходьба), нередко наблюдаются стереотипные раскачивания головой, всем телом. Не формируются навыки опрятности. При идиотии средней и легкой степени пациенты способны понимать значение отдельных простых слов, жестов окружающих, умеют смеяться и плакать, узнают некоторые предметы и знакомую обстановку. Знают и имеют в активном словаре несколько десятков слов. В какой-то степени обучаемы — могут, например, научиться самостоятельно есть. Реагируют на появление новых людей и предметов, на боль, на эмоции окружающих.

Имбецильность — средняя степень умственного недоразвития. На ее долю приходится 20 % случаев олигофрении. Интеллектуальный коэффициент у пациентов с имбецильностью колеблется от 20 до 50 % средневозрастной нормы, доступно понимание простых связей между объектами в первичных, обиходных ситуациях. С опозданием, к трем, пяти годам появляется речь, активный запас слов исчисляется сотнями. Формируются несложные навыки самообслуживания, простейшие трудовые навыки. Доступен механический счет в пределах 10—20, арифметические действия не усваиваются. Недоступно и чтение. Познавательные потребности не развиты, хотя существуют реакции любопытства. Имбецилы свободно пользуются личными местоимениями, узнают свое изображение в зеркале, на фотографии. Эмоциональные реакции и средства их выражения более дифференцированы, выявляются привязанности и антипатии. В моторном плане пациенты неуклюжи, неловки, речь косноязычна. Игровая деятельность однообразна. Имбецильность делят на глубокую, среднюю и легкую тяжести.

Дебильность — легкая степень умственной отсталости. Встречается наиболее часто—75 % случаев олигофрении. Интеллектуальный коэффициент при дебильности варьирует от 50 % до 70 % относительно нормы. В связи с возникающими в отношении дебилов вопросами обучения, трудовой и военной экспертизы различают легкую, умеренную и выраженную дебильность. Дебильность характеризуется неспособностью владеть сложными умственными операциями, такими, как обобщение и абстрагирование, отсутствием креативности, самостоятельности. Мышление протекает на наглядно-образном и образном уровне. Запас слов может быть порядочным, но понятия отличаются нечеткостью границ, расплывчатостью содержания. Общие и отвлеченные понятия не

усваиваются. Эмоциональные реакции лишены тонкости. Двигательное развитие может быть удовлетворительным, но корковая моторика развита недостаточно. Например, хорошего почерка не вырабатывается. Механический счет удается, но арифметические действия доступны только с простыми числами, в уме выполняются с трудом, и то, скорее, по памяти. Механическая память бывает хорошей, а иногда, хоть и редко, феноменальной. Произвольная память и активное внимание остаются в зачаточном состоянии. Любознательность, пытливость дебилам не свойственны. Тяги к знаниям нет, мышление совершается по шаблону, без выдумки и воображения. Повышена внушаемость. Самооценка часто завышена и основана на внешних данных. Доступны несложные виды физического труда, освоение некоторых ручных профессий, удовлетворительная социальная адаптация, создание семьи. Нередки дефекты речи в виде шепелявости, сигматизма, ротацизма и лямбдацизма (не произносятся звуки «с», «р», «л») и др. Грамматические структуры речи упрощены, пациенты могут быть болтливы, но не владеют культурой речи, коммуникативными ее аспектами (умение слушать, заинтересовать и т. д.). От олигофрении следует отличать пограничную умственную отсталость. Принципиальное отличие заключается в том, что при олигофрении в первую очередь страдают умозаключения, процессы обобщения и абстрагирования, а также познавательные потребности. При пограничной умственной отсталости преимущественное нарушение касается так называемых предпосылок интеллекта (внимания, памяти, активности, восприятия и др.), в то время как процессы обобщения и абстрагирования, способность схватывать логические отношения остаются на удовлетворительном уровне, дети обучаемы, интеллектуальная ограниченность в принципе может быть преодолена с возрастом или путем соответствующей постановки обучения.

Синдромы деменции. Деменция (ослабоумливание) — обусловленное заболеванием мозга, снижение интеллекта. Проявляется нарушением ряда высших корковых функций, включая внимание, память, мышление, ориентировку, понимание, счет, суждение, речь, способность к обучению. Наблюдается ослабление когнитивных функций, эмоционального контроля, социальной адаптации. Сознание не изменено, однако, осознание болезни отсутствует (анозогнозия), если деменция носит тотальный характер.

Особенности психического развития детей с нарушением интеллекта

Ощущение и восприятие

Ощущения и восприятия формируются замедленно и с большим количеством особенностей и недостатков. Этот ядерный симптом оказывает влияние на все психическое развитие (Рубинштейн С. Я.).

Замедленность и суженный объем зрительного восприятия доказаны, в частности К. И. Вересотской, которая испытуемым предъявляла на короткое время картинки. Сужение объема восприятия изучалось также по числу отмечаемых в пейзаже предметов (Нудельман М. М.). То, что нормальные лица воспринимают сразу, умственно отсталые воспринимают последовательно. Это затрудняет ориентирование. Умственно отсталые не усматривают связей и отношений между объектами (Соловьев И. М.). Им не удается различить выражения лиц на картинках, уловить светотени, понять перспективу и значение частичных перекрытий предметов из-за их разной удаленности на картинках (Евлахова Э. А.).

Недифференцированность восприятия проявляется в неспособности различить сходные предметы при попытке их узнать (Кудрявцева Е. М.). Кошка ими не отличается от белки, а компас воспринимается как часы. В одну и ту же группу отсталыми детьми объединяются множество не сходных оттенков (Шиф Ж. И.). Большие затруднения возникают при специфическом узнавании предметов. Они легче относят предмет к категории рода, чем вида (Соловьев И. М.). Для них вошедший человек - просто дядя, а не сосед, почтальон или садовник. К квадратам относят и треугольники, и ромбы, и прямоугольники, так как у всех у них имеются углы.

Инактивность восприятия умственно отсталых лиц обнаруживается по отсутствию стремления рассмотреть, разобраться в деталях и во всех свойствах предъявляемой картинки, игрушки или другого предмета. Примером может быть неспособность ими опознать известные, но перевернутые перед показом картинки.

Внимание

Ухудшение концентрации внимания, имеющееся у умственно отсталых лиц, приводит к снижению его устойчивости. Это затрудняет целенаправленную познавательную деятельность, являясь одной из основных предпосылок к возникновению трудностей в мыслительной деятельности. В связи с этим 50% умственно отсталых младших школьников либо не могут пользоваться словесной инструкцией, либо она не влияет на их продуктивность. Полагают, что произвольное внимание у них вырабатывается с трудом (Леонгард Э. И.). Н. С. Осиповой также показано, что формирование навыков самоконтроля у умственно отсталых

детей при чтении и письме, содержащих ошибки, отличается от такового же у нормальных детей. Самостоятельно проверяя текст, дети работают медленно и не замечают ошибок. Обучение детей поэтапной проверке работы уменьшает число ошибок. Из этого делается вывод о том, что нарушение внимания не предопределено только органическими причинами, а является функцией, которой следует обучать.

Изменение устойчивости внимания может быть связано с нарушением баланса возбуждения и торможения, т. е. преобладания либо одного, либо другого физиологического процесса (Певзнер М. С.).

Уменьшение объема внимания, количественное сужение совокупности раздражителей из-за нарушения способности к их удержанию постоянно обнаруживается у умственно отсталых детей. Они смотрят и не видят, слушают и не слышат. Воспринимая какой-либо предмет, они видят в нем меньше отличительных признаков, чем нормальные дети. Это одна из причин, затрудняющих их ориентировку вне дома, на улице, в малознакомых местах.

Память

Расстройства памяти у умственно отсталых лиц объясняется слабостью замыкательной функции коры и в связи с этим малым объемом и замедленным темпом формирования новых условных связей, а также их непрочностью. Ослабление активного внутреннего торможения, обуславливающее недостаточную концентрированность очагов возбуждения, приводит к тому, что воспроизведение запечатленного материала также неточное. Забывчивость - проявление истощаемости и тормозимости коры головного мозга.

Нарушения непосредственной памяти у умственно отсталых детей проявляются в том, что они усваивают все новое очень медленно, лишь после многих повторений, быстро забывают воспринятое и, главное, не умеют вовремя воспользоваться приобретенными знаниями и умениями на практике (Замский Х. С.). Замедленность и непрочность процесса запоминания сказывается, прежде всего, в том, что программу четырех классов общеобразовательной школы умственно отсталые дети усваивают за 7-8 лет обучения. Для усвоения нового материала, например таблицы умножения, отсталым детям требуется значительно большее число повторений, чем нормальным.

Таким образом, основными нарушениями памяти являются замедленный темп усвоения, непрочность сохранения и неточность воспроизведения.

Мышление

Недоразвитие мышления умственно отсталых детей, в частности, определяется тем, что оно формируется в условиях неполноценного чувственного познания, речевого недоразвития и ограниченной практической деятельности (Шиф Ж. И., Петрова В. Г.). Снижение уровня обобщения у умственно отсталых проявляется преобладанием в суждениях непосредственных представлений о предметах и явлениях, установлением сугубо конкретных связей между предметами. Умственно отсталые индивиды мыслят конкретно, т. е. остаются во власти единичных наглядных образов, не умея понять скрытое за ними общее, существенное. Они скорее вспоминают, чем размышляют.

Особенности двигательной сферы детей с нарушением интеллекта

Обычно у умственно отсталых лиц с незначительной степенью имеется недоразвитие психо-моторики, проявляющееся в замедлении темпа развития локомоторных функций, в непродуктивности и недостаточной целесообразности последовательных движений, в двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения, жестикуляция и мимика.

У умеренно умственно отсталых лиц статические и локомоторные функции развиваются со значительной задержкой и недостаточно дифференцируются. У них нарушена координация, точность и темп движений. Движения замедленны, неуклюжи, что является помехой формированию сложного механизма бега и прыжков. Умственно отсталые с трудом воспроизводят даже заданные движения или позы. При этом нередко появляются синкинезии. У них возникают большие сложности при выполнении действий, требующих переключений движений или быстрой смены поз. У одних двигательное недоразвитие проявляется однообразием движений, замедленностью их темпа, вялостью, неловкостью. У других повышенная подвижность сочетается с нецеленаправленностью, беспорядочностью, некоординированностью движений. Грубые дефекты моторного недоразвития могут воспрепятствовать формированию навыков самообслуживания, требующих тонких движений пальцев: при шнуровании ботинок, застегивании пуговиц, завязывании ленточек. Большинство отстающих в развитии нуждаются в постоянной помощи во многих домашних делах, а некоторые из них и в надзоре.

Особенности учебно-тренировочного процесса с детьми с нарушением интеллекта

При организации тренировочного процесса со спортсменами с интеллектуальными нарушениями необходимо учитывать, что у обучающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Физическое развитие детей с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических. Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР-патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы. Распространены среди школьников с нарушением интеллекта тубинфицированность, диабет, грыжи, близорукость. У обучающихся с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно-практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, дети затрудняются в понимании словесных инструкций и в описании собственной деятельности. Обучающимся с интеллектуальными нарушениями сложно понять простейшие образные выражения, у них не создаются отчётливые образы и реальные представления, а это, в свою очередь, тормозит правильное и достаточно глубокое усвоение технических и тактических действий. У таких обучающихся страдает волевое побуждение к деятельности, они часто не доводят начатое до конца. Мотивация деятельности обучающихся с нарушением интеллекта не опосредована сознательно принятым намерением, поэтому в ходе деятельности их мотивы могут смещаться с конечной цели на сами действия, в результате чего наблюдается «соскальзывание» с одной задачи на другую, более простую. Дети обычно завышают свою самооценку, преувеличивают представление об оценке их другими людьми, предъявляют повышенные требования к окружающим.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса является:

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

- 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.

Основными формами организации образовательного (тренировочного) процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия; медицинское тестирование и контроль.

Организация занятий с детьми с нарушениями интеллекта

При организации занятий с детьми с нарушениями интеллекта следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания.

Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах в многолетнем цикле у умственно отсталых спортсменов следует осуществлять по концентрическому принципу: должно быть ежегодное повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники избранного вида спорта, что обусловлено слабостью закрепления условно-рефлекторных связей.

Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно -

сосудистой и дыхательной систем, но главное — сниженная способность к волевым усилиям. Основными методами развития общей выносливости являются: метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: равномерный метод, соревновательный и игровой.

Для большинства детей задача развития выносливости ограничена рамками упражнений в зоне умеренной интенсивности и состоит в том, чтобы не избирательно воздействовать на отдельные факторы выносливости, а создавать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности, требующих выносливости. Рекомендованные для лиц с нарушениями в развитии напряжения не должны превышать частоты сердечных сокращений свыше 150-160 уд/мин, что автоматически исключает работу с максимальными и субмаксимальными нагрузками.

Для развития выносливости используются равномерный метод, реже переменный и повторный, причём внимание акцентируется на технике движений, коррекции нарушений и ритмичности дыхания без нормативных требований к скорости передвижения.

Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120—140 уд/мин, для повышения аэробной выносливости — 140—160 уд/мин. Для детей с тяжелой и даже умеренной умственной отсталостью последняя недоступна.

Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей занимающихся. Используется метод неопредельных усилий, метод круговой тренировки, игровой метод.

Методика развития мышечной силы реализуется в двух направлениях: 1) общая силовая подготовка, направленная на развитие всех мышечных групп, рассматривается как базовый уровень силовых способностей; 2) специальная силовая подготовка, направленная на развитие силовых способностей, формирование компенсаторных механизмов, применительно к определённому виду деятельности (спортивной).

Скоростные качества у детей с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный

характер. Основными методами воспитания скоростных способностей является повторный, игровой и соревновательный.

У лиц с умеренной умственной отсталостью (49-35IQ) развитие статических и локомоторных функций очень затруднено и они недостаточно дифференцированы. Страдает координация, точность и темп движений. Движения замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию бега и не позволяет научиться прыгать. Поэтому при приеме контрольных нормативов, прыжок в длину с места может быть заменен броском набивного мяча.

Сохраненные локомоторные функции у лиц с умеренной умственной отсталостью позволяют им использовать упражнения циклического характера как наиболее эффективный способ развития аэробных возможностей.

Для этой категории лиц наиболее эффективным методом развития выносливости является игровой. Подвижные игры включают разнообразные виды перемещений, ускорения, прыжки, эстафеты, переноску груза. Естественным образом активизируют аэробные процессы, при систематических воздействиях повышают уровень скоростных способностей и работоспособности, стимулируют положительные эмоции.

Основными методами воспитания скоростных способностей для детей с умеренной степенью умственной отсталости является игровой и соревновательный.

В содержание образовательного процесса с детьми с интеллектуальными нарушениями необходимо включать:

- упражнения для коррекции координационных способностей (точности движений в пространстве, во времени; ритма движений; пространственной ориентировки; равновесия и др.;
- упражнения для коррекции основных видов движений;
- упражнения для коррекции свойств внимания (объем, концентрация, интенсивность, переключаемость, устойчивость, распределение) и его видов (зрительное, слуховое, осязательное);
- упражнения для коррекции памяти (кратковременной-оперативной-долговременной, зрительной-слуховой-моторной, образной, словесно-логической, произвольной и др.);
- упражнения для коррекции мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного, абстрактного (словесно-логического));
- создать условия для формирования мотивации к регулярным занятиям;

- воспитание волевых качеств, осознанного отношения к результатам собственной деятельности, самостоятельности;
- обучение навыкам страховки и самостраховки;
- применение контактного метода обучения, особенно при разучивании основ техники двигательных действий.

Методы и формы работы с родителями детей с ОВЗ

Поиск средств, организационных форм занятий, осознанное отношение к ценностям физической культуры, творческий подход к этому процессу как важной составной части физической, психологической, социальной реабилитации касается не только детей. Главными инициаторами и исполнителями являются родители, которые не меньше, чем их дети, нуждаются в реабилитации, адаптации в сложившейся жизненной ситуации, но их нужно к этому готовить. Потому что именно от родителей, особенно на ранних этапах развития ребенка, зависит его здоровье, физическая и психическая подготовленность, социализация и интеграция в общество.

Формы работы:

- индивидуальные консультации по вопросам развития ребенка;
- организация выездных мероприятий;
- образовательные семинары;
- занятия в системе «ребенок – родитель – специалист»;
- участие в экспертизе динамики развития ребенка.

Можно проводить работу с родителями в следующих направлениях:

1. Образовательное направление. Цель образовательной деятельности – формирование у родителей адекватного отношения восприятия ребенка, принятие его особенностей, темпа и своеобразия развития. Мероприятия данного направления осуществляются посредством лекционных занятий.

Темы лекций:

- исторические аспекты воспитания особых детей;
- особенности развития детей;
- методы коррекционно-развивающего содействия абилитации ребенка;
- современные методы развития: игротерапия, сказкотерапия и т.д.;
- принципы составления и реализации индивидуальных маршрутов развития;
- система коррекционно-развивающей работы с ребенком с учетом тяжести дефекта.

Благодаря мероприятиям образовательного направления создается общий язык между педагогом и родителями, меняется отношение к ребенку и себе.

2. *Психотерапевтическое направление.* Его цель – снижение уровня психоэмоционального напряжения, формирование позитивного образа будущего для ребенка и семьи в целом. Мероприятия: релаксационный практикум, арттерапия, данстерапия и др. Благодаря методам психотерапевтического воздействия родители становятся более спокойными, воспринимают будущее достаточно позитивно.

3. *Социально-тренинговое направление.* Цель мероприятий – обучение родителей адекватным и эффективным формам поведения в различных социальных ситуациях и отношениях. Родители преодолевают социальную тревогу и неуверенность, приобретают гибкость поведения и реагирования.

4. *Правовое направление.* Цель мероприятий – приобретение родителями правовой грамотности в отношении гражданского законодательства, касающегося детей-инвалидов и их семей.

5. *Интеграционное направление.* Цель направления – общественная самореализация родителей, изменение отношения к ним в обществе. Родители обобщают опыт воспитания «особых» детей в семье, участвуют в диалоге со средствами массовой информации. Благодаря этому формируется объективная сопричастность к общественной жизни и социальной значимости, что существенно отражается на развитии ребенка.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в условиях Кольского Заполярья

Смена климатических условий оказывает влияние на состояние здоровья, двигательную активность слабовидящих детей в каждом биологическом ритме года. Установлено, что в начале и середине года физическая работоспособность детей после летнего отдыха наилучшая, способствующая изучению новым движениям и развитию физических качеств.

В переходный период от осени к зиме резко снижается физическая работоспособность. Наблюдается плохое восстановление, снижается ловкость, координация движений и глазомер. Ухудшение самочувствия наблюдается до окончания полярной ночи. После окончания полярной ночи в зимний период стабилизируется физическая работоспособность. Это наиболее благоприятный период

для развития и совершенствования физических качеств и закрепления движений. Переходный весенний период отличается снижением двигательной активности и общего самочувствия слабовидящих детей. В это время необходимо больше планировать игр и проводить занятия на основе игрового сюжета. Середина весны и весь летний период благоприятен для физического совершенствования. Морозная сырая погода, как и штормовая, способствует возникновению депрессивных состояний. Поэтому тренировочные занятия при таких погодных условиях, должны проходить на высоком эмоциональном уровне.

С наступлением полярной ночи необходимо пересмотреть рацион питания, включив витамин А (или каротин), витамины группы В (В1, В2, В6, В12), С и Е. Для глаз очень полезны жирные кислоты Омега-3, цинк и железо. Они входят в состав растительных масел, орехов, мяса и рыбы. Все названные вещества участвуют в обменных процессах, протекающих в роговице и хрусталике глаза. Следует помнить о лютеине и зеаксантине, играющие ключевую роль в защите глаз и являющиеся своеобразными фильтрами света, а также защитниками от свободных радикалов. При их недостатке поражаются клетки сетчатки, падает острота зрения, развиваются различные заболевания глаз. Эти два вещества содержатся в шпинате, брокколи, брюссельской капусте, чернике, горохе и кукурузе.

ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится ежедневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями обучающегося, с учебными учреждениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественной войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании спортсмена высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий в рамках адаптивной физической рекреации, которая направлена на удовлетворение потребностей в движении и связана с активным отдыхом, восстановлением сил, использованием природных возможностей. Для детей с различными отклонениями в развитии адаптивная физическая рекреация это не только биологически оправданная двигательная деятельность, но и возможность расширить круг общения, а также расширить эмоциональное и интеллектуальное проявление личности. В ходе проведения рекреационных мероприятий можно использовать природные ресурсы и следует применять следующие формы:

- турпоходы выходного дня;
- лыжные прогулки;
- подвижные игры;

- пионербол;
- футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- физкультурно-спортивные праздники;
- плавание вольным стилем без учета времени, упражнения и игры в воде;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Спортсмены с нарушением зрения принимают участие в соревнованиях Паралимпийского движения, Специальной Олимпиады, а также в соревнованиях со здоровыми спортсменами.

Спортсмены с нарушением слуха принимают участие в Сурдолимпийском движении.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок на занятия; оценка адекватности средств и методов в тренировочном процессе; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

Учащиеся предоставляют медицинскую справку от врача о допуске к занятиям 1 раз в полгода. Спортсмены проходят обследование – углубленное, текущее, к соревнованиям - в Центре восстановительной медицины и реабилитации.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. В периоды (сезоны) роста ОРЗ и условиях полярной ночи необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Обновление содержания Программы

3 год обучения.

Раздел: общая физическая подготовка.

Упражнение «Планка на локтях»

Основная польза от выполнения планки на локтях:

- Улучшение координации, выносливости и равновесия.
- Способствует улучшению осанки.
- Эффективно укрепляет плевой пояс и мышцы кора.
- Помогает эффективно сжигать жир.
- Хорошо нагружает брюшные мышцы.
- Достойная профилактика заболеваний позвоночника.

Техника планки на локтях заключается в нескольких простых действиях:

- И.П. - упор лежа.
- Согнуть локти на 90 градусов и перенести свой вес на предплечья. Все тело должно образовывать одну прямую линию, живот подтянут, мышцы напряжены.
- Плавно выравнивается тело в ровную прямую, чтобы оно напоминало натянутую струну. Таз должен находиться на одной линии с торсом, не провисая вниз.
- Задержка в этом положении требуемое количество времени. Дышать ровно и глубоко, не задерживать дыхание, смотреть прямо перед собой.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базах Мурманской КШ № 1, ГОБОУ Мурманской КШИ № 3, легкоатлетического манежа ГАУМО ЦСП, ФООШ № 27. На занятиях используется следующий инвентарь: секундомер 2 шт., стартовые колодки 2 шт., барьеры 10 шт., набивные мячи 8 шт, гантели 20 шт, блины 8 шт., гимнастические коврики 10 шт., конусы 20 шт., гимнастические скамейки 5 шт., шведские стенки 7 шт., скакалки 20 шт., эстафетные палочки 2 шт., гимнастические палки 16 шт., маты 9 шт., кегли 10 шт., фитболы 5 шт., кроссовки 10 пар, шиповки 10 пар, спортивные костюмы 5 пар.

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. СанПиН от 04.07.2014 № 41;
3. Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.18 г. № 196);
5. Инструкции по технике безопасности для учащихся.
6. Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
7. Положение об аттестации учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
8. Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.

Учебно-методическая литература

9. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом). Методическое пособие. / Под редакцией А.А. Потапчук. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 228 с.
10. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа. / Автор составитель О.Э. Аксенова / Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб.: СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003. - 240 с.
11. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
12. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса.- М.: Физкультура и спорт, 1979.
13. Беркутова И.Ю. Особенности функционального состояния детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / АФК № 2, 2008.- с.20.
14. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников.-М.: Советский спорт, 2001.
15. Бадалян Л.О. Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - К.: Здоровья, 1988. – 328 с.

16. Барчукова Г. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 175 с.
17. Важинская В.Н., Емельянова А.И. Физическое воспитание. Программа по физическому воспитанию детей с глубоким нарушением интеллекта. СПб.: ИСПиП, 2002.
18. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб., и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.
19. Восстановительное лечение детей с поражениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие / Под ред. И.В. Добрякова, Т.Г. Щедриной. – СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004. – 317 с.
20. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. Пособие для студ. Высш. Пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
21. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно-отсталых детей. - М.: Советский спорт, 1991.
22. Евсеев С.П. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Уч. пособие/Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – 2 –е изд. – М.: Советский спорт, 2004
23. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.:ил.
24. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура/ Учебн. пособие.- 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2004. – 240 с.
25. Ефименко Н.Н. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. – М.: Советский спорт, 1991. – 55 с.
26. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1989. – 128 с.
27. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
28. Качашкин В.М. Методика физического воспитания/ Учеб. Пособие для учащихся школьных пед. училищ. - М.: Просвещение, 1980. – 304 с..
29. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. – М: Советский спорт, 2000. – 212 с.
30. Литош Н.П., Астафьев Н.В., Коновалов В.Н. «Легкоатлетическое многоборье». Программа для детско-юношеских клубов физической

подготовки (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости).- Омск: СибГАФК, 1997.- 60 с.

31. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: Младенч., ранний и дошк. возраст. - М.: Просвещение, 1991. – 159 с.

32. Опыт работы детско-юношеских школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов / Сост. Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.

33. Ростомашвили Л.Н. Концепция адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с сенсорными и множественными нарушениями / АФК № 2, 2008.- с.7

34. Теория и организация адаптивной физической культуры . Текст: учебник. В 2т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448

35 . Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448с.:ил.

36. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы составители О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.: ил.

37. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно – методическое пособие./Автор - составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2000. – 592 с.

38. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

39. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.

Интернет ресурсы:

40. Комитет по образованию администрации города Мурманска

<http://edu.murmansk.ru/>

41. Легкая атлетика России

<http://www.rusathletics.com/>

42. Министерство образования и науки

Мурманской области

murman.ru/

43. Министерство спорта РФ

44. Федерация спорт слепых

<http://minobr.gov->

www.minsport.gov.ru

<http://www.fss.org.ru/>

Содержание

Пояснительная записка.....	2
Календарный учебный график	7
Учебный план.....	12
Содержание изучаемой Программы.....	19
Мониторинг результатов освоения Программы	46
Методическое обеспечение Программы.....	48
Обновление содержания Программы.....	110
Материально-техническое обеспечение	111
Список литературы.....	112