

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
В.А. Антонов  
04 сентября 2017 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа рассчитана на детей  
в возрасте от 6 до 18 лет  
Срок реализации программы: 9 лет

*Составитель:*  
*ст. инструктор-методист Гришина Е.Н.*

п. Ревда

2017г.

0

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

- 1.1. Краткая характеристика предмета;
- 1.2. Направленность программы;
- 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность;
- 1.4. Новизна программы;
- 1.5. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы;
- 1.6. Отличительная особенность данной программы;
- 1.7. Возраст и условия набора детей, участвующих в реализации программы;
- 1.8. Формы и режим занятий;
- 1.9. Срок и условия реализации программы;
- 1.10. Результат реализации программы.
- 1.11. Способы определения результативности.

### 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

- 2.1. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий;
- 2.2. Годовой план распределения учебных часов.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

- 3.1. Индивидуальные особенности детей, занимающихся АФК;
  - 3.2. Теоретическая подготовка
  - 3.3. Физическая подготовка
  - 3.4. Специальная физическая подготовка
  - 3.5. Специальная техническая подготовка
  - 3.6. Восстановительные и рекреационные мероприятия
  - 3.7. Соревнования
  - 3.8. Контрольно-переводные нормативы
  - 3.9. Медицинское обследование
  - 3.10. Воспитательные мероприятия
- ### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Краткая характеристика

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер общественной деятельности, направленная на укрепление здоровья и физического развития людей. Физическая культура является важным средством воспитания человека.

Адаптивная физическая культура – физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Цель адаптивной физической культуры направлена на развитие жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому учащемуся, имеющему отклонения в состоянии здоровья возможность реализовать свои творческие потенциалы и достичь улучшения результатов.

Программа по общей физической подготовке рассчитана на учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и детей-инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие), ДЦП, ЗПР, инвалидов по зрению, занимающихся в МБОУ ДО «ДЮСШ». Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями.

Программа адаптирована к условиям Крайнего Севера и имеет вариативный характер в зависимости от состояния здоровья и возможностей детей.

Программа включает в себя как теоретические, так и практические занятия. Для закрепления пройденного и успешного овладения учащимися новым программным материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения физические упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

У многих детей с ДЦП нарушен ритм выполнения упражнений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого многие упражнения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка особенно благоприятно воздействует на развитие движений у детей с ДЦП. В ходьбе, проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп упражнений.

## 1.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная

АФК направлена на максимальную самореализацию человека в новых условиях, максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния.

Каждый из разделов играет важную роль в физиологическом и физическом развитии человека. Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия.

### **1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность**

Данная программа представляет описание основных организационно-педагогических и методических аспектов работы тренеров-преподавателей с учащимися с учетом современных требований, раскрывает формы и показывает значимость регулярной совместной работы с медицинским персоналом школы, с родителями, по укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовки ребят, пропаганде знаний по медицине и гигиене, формированию здорового образа жизни.

### **1.4. Новизна программы**

Данная программа разработана с учетом вступления в силу Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.06.2014 года №41, Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ».

### **1.5. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы;**

**Цель:** максимально возможное развитие жизнеспособности учащегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

**Задачи:**

- развитие физических качеств учащихся;
- повышение двигательной активности детей с ослабленным здоровьем;
- формирование здорового образа жизни;
- вовлечение в занятия физическими упражнениями детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронических больных и инвалидов;
- профилактика заболеваемости;
- формирование у учащихся устойчивой мотивации самосовершенствования.

### **1.6. Отличительная особенность данной программы**

Программа «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

### **1.7. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы - 6 – 18 лет.**

Условия набора детей: принимаются дети, имеющие справку-направление от врача и желающие заниматься адаптивной физической культурой.

### **1.8. Формы и режим занятий**

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Режим занятий.

Общеразвивающая программа по АФК рассчитана на 52 недели: 42 недели занятия проводятся в условиях МБОУ ДО «ДЮСШ» и 10 недель самостоятельные занятия по индивидуальным планам.

Для всех групп СОГ занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В течение учебного года учащиеся осваивают программный материал и готовятся к тестированию согласно диагнозам заболеваний.

### 1.9. Срок и условия реализации программы;

Срок реализации программы - 9 лет.

Срок обучения	Название группы	Минимальная наполняемость групп (чел.)		Максимальная наполняемость групп (чел.)		Возраст учащихся	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
		группа «А»	группа «Б»	группа «А»	группа «Б»		
3	Спортивно-оздоровительная группа I (СОГ I)	8	1	10	3	6-10 лет	6
3	Спортивно-оздоровительная группа II (СОГ II)	8	1	10	3	10-14 лет	6
3	Спортивно-оздоровительная группа III (СОГ III)	8	1	10	3	14-17 лет	6

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащиеся разделены на группы – «А» и «Б» с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

группы	контингент учащихся	перечень заболеваний
группа «А»	Школьники и дошкольники имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями	Болезни носа, горла, бронхолегочные заболевания, не осложнённые кардиты, вегето-сосудистая дистония, нарушения обмена веществ (ожирение) I-II ст., отклонения со стороны нервной системы (отставание в психомоторном развитии, минимальная мозговая дисфункция), нарушения осанки, плоскостопие.
группа «Б»	Школьники и дошкольники имеющие тяжелые необратимые изменения в деятельности органов и систем организма	Органическое поражение сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокую степень миопии с изменением глазного дна, хронические аллергии и бронхиальная астма, тяжёлые кардиты, пороки сердца, нарушения обмена веществ (ожирение) II -III ст., детский церебральный паралич.

### 1.10. Результат реализации программы.

Результатом реализации программы является:

- адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся.

### 1.11. Способы определения результативности.

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- тестирование.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

### Примерный учебный план многолетней подготовки на 52 недели (в час.)

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	СОГ-А			СОГ-Б		
	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ
1. Теоретическая подготовка	12	14	14	12	14	14
2. ОФП	110	82	64	140	100	72
3. СФП:						
Атлетические упражнения	24	28	30	12	18	20
Корректирующие упражнения	28	32	36	32	38	40
4. СТП:						
Гимнастические упражнения	32	34	36	20	24	28
Ритмопластика	20	24	26	24	35	42
Настольный теннис	54	58	62	36	42	48
5. Участие в соревнованиях	2	4	6	2	3	4
6. Восстановительные мероприятия	24	28	30	28	30	36
7. Контрольные и переводные испытания	4	6	6	4	6	6
8. Медико-биологический контроль	2	2	2	2	2	2
ВСЕГО часов	312	312	312	312	312	312

### Примерный план – график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп - ІА (6 часов в неделю)

№	Разделы подготовки	Месяцы
---	--------------------	--------

п/п		Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			52 недели											
1	Теория	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	110	7	7	8	7	8	8	8	8	8	9	16	16
3	СФП:													
	Атлетические упражнения	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Корректирующие упражнения	28	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
4	СТП:													
	Гимнастические упражнения	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
	Ритмопластика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Настольный теннис	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
5	Участие в соревнованиях	2				1		1						
7	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Контрольные и переводные испытания	4		1			1		1	1				
9	Медико-биологический контроль	2	1								1			
ВСЕГО часов		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Примерный план – график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп - ПА (6 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			52 недели											
1	Теория	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	82	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	10	10
3	СФП:													
	Атлетические упражнения	28	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
	Корректирующие упражнения	32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
4	СТП:													
	Гимнастические упражнения	34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
	Ритмопластика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Настольный теннис	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
5	Участие в соревнованиях	4			1	1		1		1				
7	Восстановительные мероприятия	28	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3
8	Контрольные и переводные испытания	6		1	1		1	1		1	1			
9	Медико-биологический контроль	2	1								1			
ВСЕГО часов		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Примерный план – график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп - ША (6 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	Месяцы
---	--------------------	--------

п/п		Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			52 недели											
1	Теория	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	64	5	4	3	3	3	3	4	3	3	9	12	12
3	СФП:													
	Атлетические упражнения	30	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
	Корректирующие упражнения	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	СТП:													
	Гимнастические упражнения	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Ритмопластика	26	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
	Настольный теннис	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	2
5	Участие в соревнованиях	6		1	1	1		1		1	1			
7	Восстановительные мероприятия	30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1
8	Контрольные и переводные испытания	6		1	1		1	1		1	1			
9	Медико-биологический контроль	2	1								1			
ВСЕГО часов		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Примерный план – график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп - ИБ (6 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			52 недели											
1	Теория	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	140	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	15	15
3	СФП:													
	Атлетические упражнения	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Корректирующие упражнения	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
4	СТП:													
	Гимнастические упражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Ритмопластика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Настольный теннис	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Участие в соревнованиях	2				1		1						
7	Восстановительные мероприятия	28	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
8	Контрольные и переводные испытания	4		1			1		1	1				
9	Медико-биологический контроль	2	1								1			
ВСЕГО часов		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Примерный план – график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп - ИБ (6 часов в неделю)**

№	Разделы подготовки	Месяцы
---	--------------------	--------



п/п		Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			52 недели											
1	Теория	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	100	6	5	6	6	5	6	7	7	9	13	15	15
3	СФП:													
	Атлетические упражнения	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
	Корректирующие упражнения	38	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2
4	СТП:													
	Гимнастические упражнения	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Ритмопластика	35	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
	Настольный теннис	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
5	Участие в соревнованиях	3				1		1		1				
7	Восстановительные мероприятия	30	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2
8	Контрольные и переводные испытания	6		1	1		1	1		1	1			
9	Медико-биологический контроль	2	1								1			
ВСЕГО часов		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Примерный план – график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп - ШБ (6 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			52 недели											
1	Теория	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	72	3	4	3	3	3	4	5	4	5	8	15	15
3	СФП:													
	Атлетические упражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Корректирующие упражнения	40	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
4	СТП:													
	Гимнастические упражнения	28	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1
	Ритмопластика	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
	Настольный теннис	48	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	2	2
5	Участие в соревнованиях	4				1		1		1	1			
7	Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	Контрольные и переводные испытания	6		1	1		1	1		1	1			
9	Медико-биологический контроль	2	1								1			
ВСЕГО часов		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

**3.1 Индивидуальные особенности детей, занимающихся АФК;**

Учащиеся, имеющие отклонение в состоянии здоровья, включая хронических больных и инвалидов одного возраста, как правило, не представляют собой одну квалификационную группу по своим психофизическим возможностям. Для оптимизации учебно-тренировочного процесса при занятиях по программе, предусмотрено дифференцирование детей на типологические группы с учетом уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма учащегося.

Физическое развитие – совокупность морфологических и функциональных признаков организма. Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития детей и подростков, являются длина (рост) и масса тела.

О степени гармоничности физического развития свидетельствуют окружности головы и груди. Окружность груди – важнейший показатель, отражающий степень развития грудной клетки, мышечной системы и подкожного жирового слоя на груди, которые находятся в прямой зависимости с функциональными показателями дыхательной системы.

Отделение АФК считает своей основной миссией адаптацию учащихся к жизни в современном обществе на основе становления личности школьника. Исходя из неоднородности контингента учащихся, главный акцент в своей деятельности отделение делает на учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Учебно-воспитательный процесс строится таким образом, чтобы каждый учащийся (по своим возможностям) был вовлечен в активную деятельность в зоне своего ближайшего развития, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в школе комфортно.

### **3.2. Теоретическая подготовка**

В процессе учебно-тренировочных занятий дети знакомятся с наиболее важными сведениями, необходимыми для физкультурного образования. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед с активным участием учеников в период отдыха в течение 5-10 минут и непосредственно во время тренировки. Она тесно связана с физической, моральной и волевой подготовкой в качестве элемента практических знаний и содержит краткие данные по технике изучаемых упражнений, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий. Материал бесед согласуется с задачами, решаемыми на занятии.

### **Примерные темы для теоретической подготовки**

1.	Техника безопасности и предупреждение травм на занятиях физической культурой.	СОГ - I	
2.	Правила поведения и передвижения на занятиях. Форма одежды на занятиях и гигиена одежды и обуви. Личная гигиена.		
3.	Название игр, спортивного инвентаря и оборудования.		
4.	Правильное дыхание при занятиях физической культурой.		
5.	Спортивная терминология.	СОГ - II	
6.	Общий режим дня.		
7.	Техника безопасности. Правила поведения.		
8.	Противопоказания к занятиям физической культурой.		
9.	Влияние физических упражнений на организм.	СОГ - III	
10.	Самоконтроль при занятиях физической культурой (признаки утомления, контроль за ЧСС).		
11.	История Олимпийского движения.		

### 3.3. Физическая подготовка

#### Развитие физических качеств

Отличительной особенностью упражнений общеразвивающего характера является их определённое, направленное воздействие на организм. При выполнении данных упражнений нагрузка увеличивается постепенно. Общеразвивающие упражнения применяются в подготовительной части и служат для подготовки функциональных систем организма к решению задач основной части занятий. После овладения техникой выполнения, эти упражнения могут применяться в круговой тренировке, либо выполняться игровым методом.

В этот раздел включены комплексы упражнений направленные на предупреждение возможных нарушений физического развития у детей:

- Для формирования правильного дыхания
- Для профилактики нарушений осанки
- Для развития моторики рук
- Для профилактики плоскостопия
- Для развития равновесия и координации движения

Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств характеризуется ускоренным развитием именно в младшем школьном возрасте. Развитие скоростно-силовых качеств определяет уровень развития остальных физических качеств.

Для развития быстроты и скоростно-силовых качеств необходимо, чтобы частота сердечных сокращений при выполнении упражнений составляла 150-180 ударов в минуту, а продолжительность упражнения – 2-4 минуты.

Необходимо также оптимальное сочетание нагрузки и отдыха при выполнении упражнений. Для развития скоростно-силовых качеств и быстроты целесообразно, чтобы продолжительность отдельного упражнения составляла 5-8 секунд. Необходимо выполнять 5-7 упражнений с интервалом отдыха между упражнениями по 5-8 секунд.

#### Беговые упражнения, применяемые для развития быстроты и скоростно-силовых качеств

По физической характеристике бег на короткие дистанции является упражнением максимальной интенсивности. Во время бега в работе участвуют почти все мышцы тела. Бег с максимальной интенсивностью требует четкой координации движений, поэтому

необходимо следить за правильной техникой и применять упражнения только после освоения техники.

упражнения	СОГ 1 А	СОГ 2 А	СОГ 3 А
ходьба в быстром темпе в течении (секунды)	5-10 секунд	10-15 секунд	15-25 секунд
бег в максимальном темпе на отрезках (метр)	от 10 до 15	от 15 до 20	от 20 до 30
разновидности беговых упражнений	челночный бег – 4x10 м.	бег со старта	бег на месте
		бег с прыжком под звуковые сигналы	бег в упоре

Для учащихся групп СОГ Б упражнения и нагрузка подбираются индивидуально.

Общая выносливость развивается при выполнении упражнений слабой или средней интенсивности в течение относительно продолжительного времени. Для развития выносливости необходимо, чтобы частота сердечных сокращений при выполнении упражнений составляла 110-140 ударов в минуту, а продолжительность упражнений – 46 минут. В упражнениях должно участвовать как можно большее количество мышечных групп. Основными средствами развития выносливости является ходьба, смешанное передвижение, бег и подвижные игры. Поскольку упражнения для развития выносливости достаточно продолжительны и монотонны, следует максимально разнообразить такие упражнения, выполняя их с дополнительной эмоциональной окраской, а также применяя подвижные игры с направленностью на развитие выносливости. Многие подвижные игры могут стать средством развития выносливости. Для этого применяются такие методические приёмы, как:

- 1) уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля;
- 2) увеличение размеров площадки;
- 3) усложнение приёмов и правил игры при неизменном количестве играющих.

#### *Ходьба и смешанное передвижение*

упражнения	СОГ 1 А	СОГ 2 А	СОГ 3 А
Ходьба в быстром темпе	20-30 секунд x 3-4 раза	30-40 секунд x 3-4 раза	40сек-1 мин x 4-5 раз
Ходьба в среднем темпе	5-10 минут	10-15 минут	15-20 минут
Ходьба в медленном темпе	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут
Смешанное передвижение с чередование ходьбы и бега:			
на расстоянии	до 500 метров	до 800 метров	до 1 км
с отрезками чередования	по 40-50 метров	по 60-70 метров	по 80-100 метров

#### *Бег умеренной интенсивности*

Для развития выносливости наиболее оптимальны следующие нагрузки:

СОГ 1 А – медленный бег до 5 минут

СОГ 2 А – медленный бег до 8 минут

СОГ 3 А – медленный бег до 10-12 минут

### **3.4. Специальная физическая подготовка**

### 3.4.1. Атлетические упражнения

Атлетические упражнения - это упражнения с использованием специальных отягощений. В качестве отягощений в атлетической гимнастике используются штанга, диски, гири, гантели, а также эспандеры, резиновые жгуты и блочные тренажерные комплексы. Выбор упражнений, средств отягощения, дозировка величины отягощения, объем и интенсивность силовой нагрузки проводится в соответствии с индивидуальными особенностями обучающегося, уровнем его физического развития и функциональными возможностями организма.

### 3.4.2. Корректирующие и специальные упражнения

Комплексы корректирующих и специальных упражнений применяются, учитывая особенности физического развития детей, нарушения функциональных систем организма в зависимости от хронических заболеваний детей и специфику нарушений двигательной сферы учащегося. Эти упражнения направлены на улучшение работы систем организма и развития компенсаторных возможностей организма.

#### *Комплекс упражнений для развития устойчивости к утомлению*

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.
2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
3. И.п. - стоя. 1 - смотреть прямо перед собой 2-3 с, 2 - поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, 3 - перевести взгляд на конец пальца и смотреть него 3-5с, 4 - опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И.п. - сидя. 1 - смотреть прямо перед собой 2-3 с, 2 - перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительное время удерживать взгляд на близких предметах.
5. И.п. - сидя. 1 - закрыть веки, 2 - массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
6. И.п. - стоя. 1 - отвести правую руку в сторону, 2-4 - медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствуем их координацию.
7. И.п. - стоя. 1 - поднять правую руку вверх, 2-4 медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.
8. И.п. - сидя. 1 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, 2 - спустя 1-2 с. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
9. И.п. - сидя, голова неподвижна. 1 - вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо, 2 - производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за кончиком пальца, 3 - проделать то же упражнение, сменив правую руку на левую и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Упражнение развивает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата. Повторить 3-6 раз.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БЛИЗОРУКОСТИ**

Цит. по Э.С. Аветисову, Е.И. Ливадо, Ю.И. Керпан, Демирчоглян Г.Г., 1996

- И.п. - стоя, держать мяч в правой руке. На счёт 1-2 поднять руки через стороны вверх, потянуться - вдох, переложить мяч в левую руку, на счёт 3-4 через стороны опустить - выдох. Смотреть на мяч. не поворачивая головы. Повторить 6-8 раз.

- И.п. - стоя, держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное.

Повторить 6-8 раз в каждом направлении.

- И.п. - стоя, держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу.

Повторить 8-10 раз каждой ногой.

- И.п. - стоя, держать мяч в правой руке. На счёт 1 сделать мах правой ногой вперед-вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой, на счёт 2 опустить ногу, на счёт 3-4 то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой.

Повторить 8-10 раз каждой ногой.

- Бег на месте в среднем темпе (варианты: выбрасывая прямые ноги вперёд или назад, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пятками касаться ягодиц) в течение 1-2 минут с последующим переходом на ходьбу.

- И.п. - сидя на полу, сделать упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч.

Повторить 8-10 раз в каждом направлении.

- И.п. - лёжа на животе, держать мяч сзади, на счёт 1 поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи, на счёт 2-3 держать, на счёт 4 опустить руки.

Повторить 8-10 раз.

- И.п. - лежа на животе, положить кисти на пол около плеч, мяч сдавливать стопами.

На счёт 1 согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, головой постараться коснуться мяча, на счёт 2 вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

Демирчоглян Г.Г., (1996) для сохранения и улучшения зрения рекомендует выработать у ребенка следующие навыки:

- Моргать непрерывно, доведя это движение до автоматизма.

- Дышать легко и непрерывно.

- Смотреть на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаза.

- Возбуждать в себе интерес: во время рассматривания объекта путешествовать по нему.

- Воспринимать увиденное без усилия.

- Часто закрывать глаза, чтобы дать им отдых.

### ***Примерный комплекс упражнений с мячом при остеохондрозе позвоночника***

#### **Вводная часть.**

1. Ходьба по кругу: на носках, руки с мячом вперёд; на пятках, руки вверх; на внешней стороне стопы, мяч за спиной 5 мин.

2. Выпад вперёд, мяч вверх - вдох, и.п. - выдох 10 раз.

3. Мяч вверху - на каждый шаг наклон в сторону по 5 раз в каждую сторону.

4. Мяч в одной руке. Мах ногой, передача мяча под ногой в другую руку, на каждый шаг по 5 раз.

5. Мяч за спиной. Наклон туловища вперёд, руки вверх 8 раз.

6. Передача мяча вокруг туловища, вокруг шеи (описать цифру 8) по 5 раз.

7. Бросок мяча за спину, поймать сзади 2 круга.

8. Наклон вперёд, мяч перед собой. Катим его впереди себя 1 круг.

9. Мяч сзади. Бросок мяча вверх, вперёд и поймать впереди себя 10 раз.
10. Мяч сверху. На каждом шаге бросок мяча вверх, мах ногой назад 10 раз.
11. Мах ногой вперёд, удар мяча об пол 10 раз.

### **Основная часть.**

1. И.п. - лежа на животе. Руки в стороны. Поднимание головы - перекат мяча перед грудью, в одну и другую сторону по 6 раз.
2. Мяч сзади, лоб на полу. Поднимаем руки вверх и одновременно правую ногу. Голова на полу, по 5 раз.
3. Руки с мячом впереди. Поднять руки с мячом вверх и правую ногу. Голову поднимаем, лоб параллельно пола по 4 раза.
4. Руки с мячом впереди. Перекат мяча к груди с подниманием головы, опора рук на мяче и обратно 10 раз.
5. И.п. - тоже. Не отрывая груди от пола, опора на носки - поднимание таза 8 раз.
6. И.п. - тоже. Кроль ногами, голова на полу в течение 15-20 сек.
7. Бросок мяча в стену, словить мяч 10 раз.
8. И.п. - лежа на спине. Мяч ведём вокруг себя через живот с подниманием таза по 4 раза в каждом направлении.
9. Руки перед грудью. Мяч зажат стопами. Поднимаем ноги с мячом 10 раз.
10. Руки вдоль туловища. Мяч на полу, одна нога на мяче. Мах другой ногой через мяч, тоже другой ногой по 6 раз.
11. Руки сверху, мяч зажат коленями. Подтягиваем колени к животу, двумя руками коснуться колен. Отрываем от пола голову и плечи 8 раз.
12. И.п. тоже. Мяч зажат стопами. Поднимаем ноги вверх, передать мяч в руки, тоже из рук в ноги по 4 раза.
13. Ноги согнуты в коленях, мяч в левой руке вдоль туловища. Поднять таз вверх, мяч прокатить под тазом, таз опустить. Тоже в другую сторону по 8 раз.
14. Мяч зажат стопами, руки за головой. Поднять ноги вверх и описать круги с мячом. Выполнить по 3 круга в каждую сторону.
15. Руки с мячом сверху. Мах прямой ногой, мячом коснуться ноги, голову тянем за руками по 5 раз каждой ногой.
16. И.п. - стоя на коленях. Руки с мячом внизу. Бросок мяча вверх, сед на пятки, вернуться в и.п. мяч поймать 8 раз.
17. И.п. тоже. Сед вправо, руки с мячом влево, тоже в другую сторону по 4 раза.
18. И.п. стоя на коленях, руки с мячом сверху. Выводим ногу вперёд - 3 пружинящих наклона к ноге, 4 - и.п. Тоже другой ногой, по 4 раза.
19. И.п. тоже. Выводим ногу в сторону, 3 пружинящих наклона к ноге, по 4 раза.
20. И.п. тоже. Руки с мячом сверху. Выпад ногой назад, руки с мячом вверх, вернуться в и.п. Тоже другой ногой, по 4 раза.
21. И.п. - сидя на полу. Катим мяч вокруг туловища, вокруг ног. Стараться ноги в коленях не сгибать. Описать по 4 круга.
22. Мяч в левой стороне. Поднимаем прямые ноги вверх, мяч прокатить под ногами, ноги опустить. Тоже в другую сторону по 5 раз.
23. Руки с мячом сверху, ноги прямые. На 1 - наклон туловища вперёд, мяч положить за ногами, на 2 - руки вверх, на 3 - наклон туловища вперёд, взять мяч в руки, на 4 - и.п. Выполнить 8 раз.

## **Заключительная часть.**

Ведём мяч по кругу, доводим до скамейки, ведём по скамейке правой рукой. Развернуться в обратную сторону, тоже левой рукой. По 2 круга.

Мяч зажат голеностопным суставом. Подняться на носки, руки на пояс. Ходьба по залу 1 круг.

Подбросить мяч вверх, хлопок двумя руками за спиной, перед собой, мяч словить.

Выполнить 10 раз.

Руки с мячом поднять вверх, потянуться - вдох, и.п. - выдох 8 раз.

### *Примерный комплекс упражнений при переломах костей верхних конечностей.*

1. И.п. сток. Руки вперёд, пальцы сжать в кулак, разжать 30 раз.
2. Руки внизу. Одновременно коснуться двумя руками плеч, кисть на себя 10 раз.
3. Руки в замок. Выполнить «волну». По 10 раз в каждую сторону.
4. И.п. тоже, руки вдоль туловища. Поставить руки на пояс - вдох, вернуться в и.п. -выдох 10 раз.
5. Завести руки за спину, коснуться лопаток. Перевести руки вперёд, развернуть ладони 10 раз.
6. Руки в замок. Выпрямить руки вперёд, ладонями наружу - вдох, опустить на грудь -выдох. Поднять руки вверх - вдох, опустить на грудь - выдох 10 раз.
7. Руки к плечам. Круговые движения в локтевых суставах, по 10 раз вперёд и назад.
8. Руки в стороны, на уровне плеч. Попеременно сгибаем и разгибаем руки в локтевых суставах. Кисть тянем к плечу 20 раз.
9. Здоровую руку вперёд, больную вперёд. Здоровую в сторону, больную в сторону. Здоровую вверх, больную вверх. Здоровую вниз, больную вниз. Повторить 5-6 раз. Круговые движения в лучезапястных суставах, по 10 раз.
10. Через стороны поднять прямые руки вверх, сделать хлопок над головой - вдох, опускаем вниз, хлопок за спиной - выдох 10 раз.
11. Руки в замок. Завести руки за голову, локти в стороны - вдох, и.п. - выдох. 10 раз.
12. Складываем руки за спиной в замок 10 раз.
13. Руки внизу. Туловище слегка наклонить вперёд. Махи руками. 10 раз. Также, имитация лыжника.
14. Руки в стороны, на уровне плеч. Тянемся двумя руками по сторонам. 3 раза по 7 - 8 сек.

### *Комплекс с гимнастической палкой.*

1. Руки вперёд, палку держим посередине. Перемещаем палку пальцами вперёд и назад. 30 сек.
2. Палка на ширине плеч. На 1 - кладём палку на грудь, на 2 - поднимаем вверх, на 3 -на грудь, на 4 - опускаем вниз 5-7 раз.
3. Круговые движения руками вперёд и назад по 10 раз. Стараемся палку поднимать как можно выше вверх. Лучезапястный сустав работает вместе с палкой.
4. Руки вперёд, палку держим посередине. Развороты палкой по 6 раз. Затем тоже здоровой рукой и больной.
5. Подбросить палку вверх и поймать двумя руками. 10 раз.
6. Палка на ширине плеч, руки вперёд. С крестные движения в стороны, по 10 раз.
7. Палку держим двумя руками посередине. На 1 - здоровую руку с палкой поднять вверх, на 2 - поднять больную руку вверх и взять палку, на 3 - опустить больную руку с палкой вниз, на 4 - опустить здоровую руку. Повторить 4-5 раз.
8. Хват сверху на ширине плеч. Имитация «ребли» по 10 раз.



9. И.п. тоже. На 1 - поднимаем палку вверх, на 2 - заводим за голову, на 3 - поднять вверх, на 4 - и.п.
10. Палку держим здоровой рукой по середине. Отвести руку в сторону - вдох, передать палку в другую руку - выдох, тоже другой рукой, по 6 - 8 раз.
11. Палку держим здоровой рукой снизу. Опускаем палку вниз, поднимаем вверх. Также другой рукой, по 3 раза.
12. Палку держим перед собой. Поднимаемся руками по палке вверх - вдох, опускаемся вниз - выдох. Следим, чтобы палка оставалась на одном уровне, поднимались только руки 7-8 раз.
13. Держим палку двумя руками за края. Поднимаем через сторону палку вверх - вдох, и.п. - выдох, тоже в другую сторону, по 10 раз.
14. Повтор упр. № 13, палку держим за спиной.
15. Палка за спиной, хват сверху за концы. Отводим руки вверх 10 раз.
16. И.п. тоже. Хват сверху на уровне плеч. Подтянуть палку к лопаткам 10 раз.
17. Палка вертикально в пол. Наклоны туловища вниз - выдох, и.п. - вдох 10 раз.
18. И.п. тоже. Вкручиваем с силой палку здоровой рукой в пол и выкручиваем. Также другой рукой.
19. Палка за спиной, вертикально в пол. Отвести прямые руки назад 10 раз.

#### *Комплекс с мячом*

1. Вращаем мяч кистями вперёд и назад. По 7 раз.
2. Сжимаем с силой пальцами мяч, затем всей ладонью, по 5 раз.
3. Растираем мяч двумя руками 30 сек.
4. Стучим по мячу пальцами, кисть расслаблена, тоже с напряжением 30 сек.
5. Подбросить мяч здоровой рукой, поймать больной 5-7 раз.
6. Удерживаем мяч на весу здоровой рукой до 7 счётов, тоже больной. По 5 раз.
7. Вращаем мяч пальцами вокруг туловища. По 5 раз в каждую сторону.
8. Стучим мячом в пол всей ладонью, пальцами, ребром ладони, кулаками 1-2 мин.

#### *Комплекс без предмета*

1. Разведение и сведение пальцев на гладкой поверхности стола 15-20 раз.
  2. Сгибание и разгибание пальцев 10 раз.
  3. Отведение и приведение большого пальца 10 раз.
  4. Сопоставление большого пальца с кончиками всех остальных 6-8 раз.
  5. Щелчки каждым пальцем. Раз за подушечку пальца, раз за ноготь 6-8 раз.
  6. Поочерёдное поднятие каждого и всех пальцев от плоскости опоры.
  7. Складываем «фигу», между 2-3 пальцем, 3-4 пальцем, 4-5 пальцем.
  8. Выполняем пальцами «веер» 10 раз.
  9. Сгибание и разгибание в пястно-фаланговых суставах 10 раз.
- Эти же упражнения можно выполнять в теплой ванне. Руку парить нельзя

#### *Примерный комплекс упражнений при травме нижних конечностей Сидя на гимнастической скамейке*

1. Массаж стоп с палкой. 1 мин.
2. Захват пальцами палки. 10 раз.
3. Палка продольно. Выталкиваем палку вперёд и назад пальцами стоп, по 3 - 4 раза.
4. Без палки. Плечи вверх - вдох, и.п. - выдох. 3-4 раза.
5. Ноги согнуты в коленях. Отрываем пятку от пола, по 4 раза.
6. И.п. тоже. Выпрямить здоровую ногу, стопа скользит по полу - вернуться в и.п. Выполнить по 3 раза.
7. Ноги прямые. Одновременно сгибаем и разгибаем стопы ног. 10 раз.
8. И.п. тоже. Согнуть здоровую ногу в колене и поставить на всю стопу, тоже больной ногой. Вернуться в и.п. по 5 раз.
9. И.п. тоже. Поворот стопы внутрь и наружу одновременно. 6-8 раз.
10. И.п. тоже. Сгибаем здоровую ногу в колене, стопу ставим на пятку, на носок, на пятку - вернуться в и.п. Также больной ногой по 4 раза.
11. Ноги согнуты в коленях, кисти к плечам. Отводим локти назад - вдох, наклон к коленям - выдох. 3-4 раза.
12. И.п. тоже. Шаг согнутой ногой в сторону. По 5 раз.
13. Ноги прямые, руки вверх. Наклон к носкам - выдох, и.п. - вдох. 6 раз.
14. И.п. тоже. Поднять здоровую ногу и скрестно поставить за больной, тоже другой ногой по 4 - 5 раз.
15. Руки на пояс. Отвести локти назад - вдох, и.п. - выдох. 3-4 раза.
16. Ноги согнуты в коленях. Выпрямить ногу вперёд, стопа на себя. По 5 раз.
17. И.п. тоже. Попеременные перекаты с пятки на носок по 10 раз.
18. Ноги прямые, руки вверху. Подтянуть колено к животу - выдох, и.п. - вдох. По 5 раз.
19. И.п. тоже. Круговые движения в голеностопных суставах попеременно и одновременно. Выполнить по 3 круга в каждую сторону.
20. Отвести прямую ногу в сторону - вдох, и.п. - выдох. По 4 - 5 раз.
21. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вниз, ладонями коснуться пола - выдох, и.п. - вдох. 6 раз.
22. Ноги прямые. Круговые движения прямой ногой в тазобедренном и голеностопном суставе одновременно. По 5 раз в каждую сторону.
23. Ноги согнуты в коленях. Попеременно сгибаем и разгибаем ноги в коленях, стопу от пола не отрывать. По 5 - 7 раз.
24. И.п. тоже. Разводим стопы в стороны (носки, пятки и т.д.) и соединяем вместе. 6 раз.
25. Колени вместе. Наклон туловища вниз, ладони на ковёр- выдох, и.п. - вдох. 6 раз.
26. Сгибаем ноги в коленях, ставим на носки, выпрямить на пятки. 6 раз.
27. Имитация езды на велосипеде. 15-20 сек.
28. Руки вдоль туловища. Поднять плечи вверх свести лопатки - вдох, и.п. - выдох. 5 раз.
29. Ноги согнуты в коленях. Стопами подгребаем «песок» к себе и от себя по 10 раз.
30. Ноги прямые, упор ладонями в скамейку. Сед к пяткам - выдох, и.п. - вдох. 6 раз.
31. Ноги согнуты в коленях. Поднять левую руку вверх и одновременно выпрямить левую ногу - вдох, и.п. - выдох. Также другой ногой по 4 раза.
32. Ноги согнуты в коленях. «Гусеница». 3-5 раз.
33. И.п. тоже. Подняться со скамейки руки вверх - вдох, и.п. - выдох. 4-6 раз.
34. Кисти в замок. Поднять руки вверх - вдох, на грудь - выдох. Выпрямить руки вперёд - вдох, на грудь - выдох. 3 раза.

### *Стоя лицом к гимнастической скамейке*

35. Подъём на скамейку, как на ступеньку. 4 раза каждой ногой.
36. Руки в упоре на скамейку. Опуститься на колени и подняться. 6 раз.
37. Стоя на коленях, руки в упоре. Сед к пяткам. 6-8 раз.
38. И.п. тоже. Полу шпагат. Одна нога скользит по полу вниз, сесть на противоположную ногу. По 3 - 4 раза.

### *Стоя у гимнастической стенки*

39. Хват на уровне груди. Перекаты с пятки на носок. 10 раз.
40. Сгибаем руки в локтях, одновременно отводим прямую ногу назад, 6 раз.
41. Сгибаем ногу в колене и подтягиваем к локтю, тоже другой ногой по 4 раза.
42. Сгибаем голень назад, бедро не поднимаем. Удержать на 3 счёта.
43. Бег на носках. 30 сек. Расслабить ноги 30 сек.
44. Выпад ногой назад. 3 пружинистых покачивания, 4 - и.п. По 4 раза.
45. Подъём по рейкам руками вверх - вдох, вниз - выдох. 5 раз.
46. Нога на 3 рейке. «Пистолет». Подтянуть колено к рейке, выпрямить, сесть на противоположную ногу. По 4 раза.
47. Подъём ногой на каждую рейку вверх, тоже другой ногой. 3-4 раза.
48. Ноги на ширине плеч. Отводим прямую руку в сторону, с разворотом корпуса - вдох, и.п. - выдох. 3-4 раза
49. Приседания. 6 раз.
50. Перекаты в сторону с пятки на носок, по 3 раза.
51. Одновременно и попеременно пружиним на носках. 20 сек. Расслабить ноги 20 сек.
52. Преклоняем колено к полу. По 3 раза.
53. Боком к стенке. Отводим прямую ногу в сторону - вдох, и.п. - выдох. По 6 раз. Ходьба по залу.
54. Поднять через стороны руки вверх - вдох, и.п. - выдох. 3-4 раза.
55. Руки на пояс. 4 счёта на носках, 4 счёта на пятках. 20 сек.
56. Постановка стоп по одной прямой линии. 20 сек.
57. В полу приседе. 10-15 сек.
58. Имитация правильной ходьбы. 20 сек.
59. Руки в стороны - вдох, обнять себя - выдох. 3-4 раза. Расслабить ноги.

### *Комплексы при различных заболеваниях*

#### **Детский церебральный паралич**

- И.п. Лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх. Расслабление. Отвести руку и ногу в сторону, повернуться на живот.
- Лёжа на животе. Руки в упоре впереди. Прогнуть спину 3-5 раз.
- И.п. тоже. Поочерёдное сгибание ноги в коленном суставе 10 раз.
- И.п. тоже. Одновременное сгибание ног в коленных суставах 10 раз.
- И.п. тоже. Согнуть ноги в коленях и удержать на 3 счёта, на 4 - и.п. 3-5 раз.
- И.п. тоже. «Корзиночка» с покачиванием вперёд и назад 3-5 раз.

И.п. тоже. Руки впереди в упоре, пальцы в стороны. Подтянуть колено к локтю «по-пластунски». Поворот на спину с отведённой в сторону рукой и ногой.

И.п. лёжа на спине. Согнуть ногу и поставить на всю стопу в сторону. Тоже другой ногой, по 5 раз.

И.п. тоже. Ногу согнуть, выпрямить вверх и опустить. Тоже другой ногой.

И.п. тоже. На 1 - обе ноги согнуть в коленях, на 2 - выпрямить вверх, на 3 - согнуть ноги в коленях на 4 - и.п.

И.п. тоже. Поднять прямые ноги вверх, перекаат на спину, опустить ноги и принять и.п. сидя. Тоже в и.п. лежа 5-7 раз.

И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях, руки вверх в упоре. «Мостик» 2-3 раза.

И.п. сидя, ноги на ширине плеч. Обруч в руках. Обруч захватить пальцами ног. Сгибать и разгибать ноги в коленях 6 раз.

И.п. тоже. Ноги согнуть скрестно. Обруч держим двумя руками вверх. Наклон вперёд, обруч на пол - выдох, и.п. - вдох 5 раз.

И.п. тоже. Обруч в левой руке. Отвести прямую руку с обручем в сторону, поднять вверх, держать двумя руками, завести за спину, вверх, передать в другую руку и опустить. Повторить 3 раза.

Лечь на спину, руки вверх. Повернуться на живот с отведённой в сторону рукой и ногой.

И.п. стоя на четвереньках, ноги врозь. Ногу выпрямить и поднять вверх, тоже другой ногой по 3 раза.

И.п. тоже. Ногу выпрями, поднять вверх. Сгибание и разгибание голени. Тоже другой ногой по 3 - 5 раз.

И.п. Стоя на коленях. Сесть на пятки - выдох, и.п. - вдох 5 раз.

Встать ноги врозь. Повернуться на 180 градусов. Ходьба 30 сек.

И.п. Стоя руки в стороны - вдох, вниз - выдох 4 раза.

И.п. тоже. Круговые вращения прямыми руками вперёд и назад. Тоже, руки согнуты в локтях 5 - 7 раз.

И.п. тоже. Рывки согнутыми и прямыми руками 5-7 раз.

И.п. тоже. «Насос». Одна рука на поясе, другая прямая 5 пружинящих наклона в сторону прямой руки. Тоже в другую сторону.

И.п. тоже. Руки на пояс. Наклон вперёд - выдох, и.п. - вдох 5 раз.

И.п. тоже. Руки вверх. Присесть, руки на пол между колен 3-5 раз.

И.п. Сидя на стуле. Руки прямые вперёд, в стороны, вверх. Кистями помахать, кисть расслаблена.

И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях. Сделать шаг согнутой ногой в сторону - вдох, и.п. - выдох. Тоже другой ногой по 3 - 5 раз.

И.п. тоже. Руки прямые поднимаем вверх, в стороны. Повторить 3 раза.

И.п. тоже. Руку отвести в сторону. Согнуть руку в локте и завести за голову, кистью коснуться затылка, тоже другой рукой 3-5 раз.

И.п. тоже. Руки в стороны, обе руки сгибаем в локтях, кистями коснуться затылка.

И.п. тоже. Руки на коленях. Перевести руку на пояс поочерёдно. Затем одновременно 3-5 раз.

И.п. тоже. Руки на коленях. Развернуть ладони наружу, и.п. 10 раз.

И.п. тоже. Руки в стороны. Разворот кистями рук вверх, вниз 10 раз.

И.п. тоже. Руки вперёд. Сопоставление к первому пальцу всех остальных поочерёдно.

И.п. тоже. Сделать спокойный вдох - через нос, выдох - через сомкнутые губы 5 раз.

### Деформирующий артроз тазобедренных суставов

Методические указания:

Выполнять упражнения осторожно, с небольшой амплитудой, медленно. Делаем паузы для расслабления. Ни одно из упражнений не должно приносить болевых ощущений. Если вы чувствуете хоть малейшую боль - прекращайте упражнение немедленно! Боль крайне вредна для ваших суставов. Упр. № 1, 2, 3, 20 можно выполнять от 2 до 4 часов в сутки. Попряд их делать не следует, а распределить в течение всего дня. Упражнение одинаково воздействуют на сустав, поэтому можно выполнять их в любом порядке. Отягощающая манжета - мешочек с песком, шириной 10 - 15 см., весом 0,5 - 1 кг.

1. И.п. - сидя. Ноги согнуты в коленях, на ширине плеч (можно шире). Стопы плотно прижаты к полу. Легко и без напряжения сводить и разводить колени. Амплитуда 0,5 - 1 см. Выполнять в течение 5-10 минут.

И.п. - тоже. Поочерёдно приподнимайте пятки от пола на 1 -2 см. Выполняется легко, расслабленно, без боли. В течение 5-10 минут.

И.п. - лежа на спине. Ноги прямые на ширине плеч (можно шире или уже). Поочерёдно разворачиваем стопу вовнутрь и наружу. Амплитуда крайне незначительна 0,5 -1 см.

И.п. - лёжа на спине. Руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, не отрывая пяток от пола. Повторить 5 -6 раз каждой ногой.

Руки в стороны - вдох, обнять себя - выдох.

б.И.п. - тоже. Имитация езды на велосипеде до появления лёгкого утомления в мышцах ног.

7.И.п. - тоже. Согнуть ноги в коленях. Развести колени в стороны - вдох, свести в и.п. - выдох, 8-10 раз.

8.И.п. - тоже. Не отрывая ногу от пола, отвести ногу в сторону - вдох, и.п. - выдох.

Тоже другой ногой по 6 раз.

9. Развести руки в стороны, немного приподняться и удерживать корпус в течение 3-5 секунд. Выполнить 6 раз.

Диафрагмальное дыхание. Вдох - живот надуть, выдох - втянуть в себя.

И.п. - лёжа на животе. Руки под головой. Слегка покачивайте бёдрами вправо-влево, перекачиваясь на животе. Амплитуда движений не должна превышать 2 -3 см. (Можно выполнять 3 р. в день по 10 мин. до еды. Это упражнение благоприятно воздействует на организм - улучшается перистальтика кишечника, массируется печень, желчный пузырь, желудок, подтягивается живот).

И.п. - руки вдоль туловища. Ноги прямые. Разгибать попеременно ноги в тазобедренных суставах, удерживая их в таком положении, 3-7 сек. Повторить 4 -5 раз каждой ногой.

И.п. - тоже. Повторить упр. №12. Закрепить на голеностопном суставе больной ноги отягощающую манжету.

И.п. - руки в стороны, ноги прямые. Поднимать и удерживать корпус в течение 5-6 сек., не прогибая позвоночник в поясничном отделе. Повторить 8-10 раз.

И.п. - руки согнуты в локтевых суставах, лоб на кистях рук. Ноги прямые. Ползание попластунски. Повторить 5-6 раз каждой ногой. Расслабиться 1 мин.

И.п. - стоя на четвереньках. Разгибать ногу в тазобедренном суставе и удерживать в этом положении 3 -7 сек. Повторить упр. № 17, закрепив на голеностопном суставе больной ноги отягощающую манжету.

И.п. тоже. Поднять прямую ногу, повернуть стопу внутрь и наружу, вернуться в и.п. 5 раз.

И.п. тоже. Здоровую ногу поставить на небольшое возвышение (можно скамеечку), держась рукой за опору выполнить свободные махи больной ногой вперёд, назад, в сторону, без мышечного напряжения. В течение 2 - 3 - 5 мин.

Повторить упр. № 20, закрепив отягощающую манжету.

И.п. как в упр. № 20. Согнуть больную ногу в колене, отвести, привести, опустить. 2 -3 м. Сидя. Восстановление дыхания. Расслабление.

### **Деформирующий артроз тазобедренных суставов**

И.п. лёжа на спине. Само вытяжение. Руки вверх, ноги прямые, носки ног на себя. На вдохе хорошо потянуться руками вверх, пятками вниз, на выдохе расслабиться. Повторить 10 раз.

И.п. тоже. Руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание стоп в быстром темпе, с максимальной амплитудой 20 сек.

И.п. тоже. Левая нога согнута в колене, стопа упирается в пол. Смена положений ног, пятка скользит по полу, по 8 - 10 раз каждой ногой.

И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях. Шагаем стопами ног в стороны на вдохе, на выдохе шагаем в и.п. 6-8 раз.

Правая рука вверх, левая внизу. Смена положений по 6- 8 раз на каждую руку.

И.п. тоже. Руки в стороны, ноги прямые. Подтягиваем колено к грудной клетке двумя руками - выдох, вернуться в и.п. - вдох. Тоже другой ногой по 6 раз.

И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях, руки за головой. Делаем шаг согнутой ногой в сторону - вдох, в и.п. - выдох, тоже другой ногой по 6 - 8 раз.

И.п. тоже. Руки согнуты в локтях, ноги прямые. Отрываем лопатки от пола и удерживаем их на 3 счёта, на 4 - вернуться в и.п. 5-7 раз.

И.п. тоже. Руки за головой. Велосипед двумя ногами вперёд и назад. Поясница и таз прижаты к полу 30 сек..

Диафрагмальное дыхание. Ноги согнуты в коленях, одна рука на животе, другая на груди. Делаем вдох - живот надули, выдох - втянули в себя. Грудная клетка не подвижна 30 сек..

И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях, упор на локти. Подъём таза вверх, ягодичные напрягаем 10 раз.

И.п. тоже. Руки за головой, ноги прямые. Перенести левую ногу за правую, носком потянуться к полу. Лопатки от пола не отрывать. Тоже другой ногой по 6 - 8 раз.

И.п. тоже. Ноги прямые, руки за головой. Круговые вращения согнутой в коленном суставе ногой, только наружу (вращения в тазобедренном суставе), по 10 раз каждой ногой.

И.п. тоже. Развести руки в стороны - вдох, обнять себя - выдох. 5-7 раз.

И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях, руки произвольно. Пятку правой ноги кладем на левое колено, разворачиваем колено правой ноги максимально в сторону - вдох, и.п. - выдох. Тоже другой ногой, по 6 - 8 раз.

И.п. тоже. Ноги прямые, руки за головой. На 1 - подтянуть колено правой ноги на весу к животу, без помощи рук. На 2 - тоже левой ногой. На 3 - выпрямить правую ногу вверх. На 4 - левую. На 5 - согнуть правую ногу в колене и поставить на пол. На 6 - тоже левой. На 7 - выпрямить правую ногу на пол. На 8 - тоже левой ногой. Поясница и таз прижаты к полу 4-5 раз.

И.п. тоже. Руки вдоль туловища, ноги прямые. На 1 - согнуть ноги в коленях, стопа упирается в пол. На 2 - развести колени в стороны. На 3 - соединить вместе. На 4 - выпрямить на пол 6-7 раз.

И.п. тоже. Руки в замок на груди. Тянемся руками вперёд, лопатки от пола оторвать - вдох, и.п. - выдох. Тянемся руками вверх - вдох, и.п. - выдох. Носки ног тянем на себя 4-6 раз.

И.п. лёжа на животе. Руки вверх. Тянемся руками вверх, ногами вниз 5 раз. разгибаем ноги в коленных суставах по 10 раз.

И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях. Сделать шаг согнутой в колене ногой - вдох, в и.п. - выдох по 5 - 7 раз.

И.п. тоже. Лоб на кистях рук, ноги прямые. Поднимаем верхний плечевой пояс вверх, руки ото лба не отрываем 8 раз.

И.п. тоже. Подтянуть колено к локтю (по-пластунски) по 6 раз.

И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях. Поднять колено вверх - вдох, и.п. - выдох. По 6 раз.

И.п. тоже. Руки вверх, ноги прямые. Отводим через сторону прямую руку и кладем вдоль туловища, тоже другой рукой. Затем вынести через сторону руку вверх, тоже другой рукой по 4 раза.

И.п. тоже. Упор на кисти рук, на уровне груди. Сед к пяткам - выдох, и.п. - вдох, выполнить до 10 раз.

И.п. тоже. Лоб на кистях рук, ноги прямые. Поднять здоровую ногу вверх и удерживать до 7 счётов. Носок тянем на себя. Также другой ногой по 3 раза.

И.п. тоже. Руки в стороны, ноги прямые. Поднять правую руку вверх - вдох, и.п. - выдох, тоже левой рукой по 4 раза.

И.п. тоже. Ноги согнуты в коленях. Скрестные движения ногами 12-16 раз.

И.п. тоже. Ноги прямые, руки вверху. Разводим одновременно по полу прямые руки и ноги в стороны - вдох, и.п. - выдох 6-8 раз.

И.п. тоже. Тянемся руками вверх, ногами вниз - вдох, расслабиться - выдох 2 раза.

Стоя здоровой ногой на скамейке, больная на весу. К больной ноге привязан груз 1 кг (это может быть мешочек с 1 кг соли). Маховые движения ногой вперёд и назад. Нога расслаблена 20 - 30 сек. Отдых. Повторить 4-6 раз.

И.п. стоя. Диафрагмальное дыхание. Вдох - надуть живот, выдох - втянуть в себя 30 секунд.

Методические рекомендации.

Все упражнения выполняются до болевых ощущений, не превышая резкой боли.

Начинаем выполнять упражнение со здоровой ноги, затем переходим на больную. Если какое-либо из предложенных упражнений тяжело выполнять двумя ногами, то можно поработать сначала одной ногой, затем другой. Темп медленный.

### 3.5. Специальная техническая подготовка

#### 3.5.1. Гимнастические упражнения

Основная гимнастика располагает богатейшим арсеналом средств, позволяющих обеспечивать разностороннее воздействие на организм аномального ребёнка. Гимнастические упражнения способствуют развитию способности точно дифференцировать мышечные усилия, а строевые упражнения – организации занимающихся.

Примерный объём знаний и умений по общей гимнастике

1. Построение в одну шеренгу. 2. Построение в колонну по одному. 3. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. 4. Упр. на гимнастической стенке индивидуальные и парные. 5. То же на гимнастической скамье. 6. Висы, упоры.	СОГ - I	СОГ - II	СОГ - III
1. Упр. в лазании по канату, гимнастической стенке. 2. Простые висы, упоры. 3. Стойка на лопатках. 4. Кувырки вперед.			
1. Опорные прыжки. 2. Кувырки назад. 3. Висы, упоры, подъёмы и соскоки на гимнастических снарядах.			

#### 3.5.2. Ритмопластика

В разделе ритмопластика для учащихся младшей возрастной группы СОГ 1А и для учащихся групп Б предусмотрены упражнения различных уровней сложности:

##### 1 уровень:

Отстукивание или прохлопывание заданного ритма; ходьба с хлопками в различном темпе; ходьба с музыкальным сопровождением; выполнение движений под музыку;

движение с проговариванием слов – «пи – ли пи - ла, ру – би то –пор, сту - чи мо – ло – ток и т. д.; на четный счет – выполнение движений, на нечетный – остановка; ходьба с замедлением, ускорением, переходом на бег; передвижение с характером музыки; выдвигание ноги вперед, в стороны; парные, групповые упражнения под музыку; полуприсед, прыжки; движения «голопа» и «польки» по кругу; выполнение упражнений под музыку вальса, польки, марша; ОРУ под музыку – в разном темпе, с предметами; прыжки со сменой положения ног, с поворотами; ходьба с хлопками под правой, левой ногой.

## **2 уровень:**

«Насос и надувная кукла». Выполняется в парах. Один изображает сдутую куклу, второй накачивает ее, затем кукла опять сдувается.

«Снеговик». Мышцы напряжены, ноги врозь, руки согнуты перед грудью. «Пригрело солнышко, снеговик начал медленно таять», - мышцы расслабляются.

«Как живешь?» Дети отвечают на вопрос «Вот так» и изображают жестом.

Как живешь? А плывешь? Как бежишь? Вдаль глядишь? Ждешь обед? Машешь вслед? Утром спишь? А шалишь?

## **3 уровень: Считалочка**

1 - 2 острова	два хлопка, полукруг одной рукой, затем другой
3 –4 мы приплыли	два хлопка, «волны»
5 – 6 сходим здесь	два хлопка, по очереди: правая ладонь вниз, левая вверх
7 – 8 сколько сосен	два хлопка, по очереди руки вверх
9 – 10 мы в пути	два хлопка, пальцами изобразить шаги
Досчитал до десяти	ладонь правой руки – на голову тыльная сторона левой руки – под подбородок ладонь правой руки – на правую щеку ладонь левой руки – на левую щеку правая рука вперед, левая рука вперед хлопок

«Ёжик». И. п. – лежа на спине, руки вдоль головы. «Ёжик съежился, свернулся, развернулся, потянулся (на живот), 1 – 5 (лодочка), ёжик съежился опять».

«Марионетки». И. п. – о. с. Хлопок – резко импульсивно принять любую позу и т. д. Аналогично и. п. может быть лежа, сидя, стоя.

«Скульптор». В парах. Слепить несуществующее, фантастическое создание, придумать имя.

### **3.5.3. Пластическая гимнастика**

В разделе представлен материал по пластической гимнастике. Основной частью в ПГ являются вводная часть (разминка), суставный массаж и бег. Предусматривается постепенное увеличение объема материала. Последовательно вводятся разделы: техника перемещений, упражнения на растягивание, танцевальные шаги.

### **3.5.4. Настольный теннис**

#### **Упражнения с теннисным мячиком:**



- Бросок и ловля мяча правой рукой, затем, то же левой.
- Бросок мяча правой, а ловля левой рукой, то же наоборот, начиная с левой руки.
- Бросок мяча в стенку правой, а ловля левой рукой и наоборот.
- Внезапное перебрасывание мяча друг другу.
- Жонглирование двумя мячами.
- Выполнение передачи партнеру, отбив шарик так ракеткой так, чтобы шарик прокатился по столу.
- Удержание шарика на ракетке.
- Отбивание шарика вертикально вверх.
- Отбивание шарика, летящего от партнера.

**Соревновательные моменты:** кто быстрее выполнит 10 переводов мяча с руки на руку вокруг туловища; кто больше перенесет мячей (в беге) на заданное расстояние.

**Знать:** как правильно держать ракетку, стойку игрока, особенность движения руки с ракеткой, положение ракетки в момент удара по мячу.

технику безопасности при игре в настольный теннис, правила игры; закрепление прямого удара, подачи снизу, сверху.

**Уметь:** правильно держать ракетку.

На начальном этапе подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера – преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасыванием мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу, половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с передачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

### **3.6. Восстановительные и рекреационные мероприятия**

Главная цель восстановительных и рекреационных мероприятий - оптимизация состояния и восстановление физических и духовных сил, затраченных учащимися в ходе учебных занятий. Основные задачи восстановительных и рекреационных мероприятий это обеспечение отдыха, повышение настроения, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, преодоление психологических комплексов. Для решения этих задач используются мероприятия способные переключить внимание учащихся, позволить им получить удовольствие от общения, отдохнуть и восстановить физические и духовные силы:

- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- прогулки в лес;
- посещение музея, выставок;
- экскурсии;
- тематические праздники.

### 3.7. Соревнования

Фактор соперничества в состязаниях создаёт особый эмоциональный физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений. Соревнования проводятся по календарному плану, согласно схеме распределения материала. Проводятся соревнования по различным видам (настольный теннис, шашки, пионербол, плавание и др.). А также соревнования по программе «Весёлые старты», куда входят 7-8 эстафет. Для подготовки и судейства соревнований привлекаются старшие обучающиеся групп СОГ-III.

Проводятся тестирования в форме соревнования, с обязательным награждением победителей и призёров.

### 3.8. Контрольно-переводные испытания

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений.

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год. В ходе тестирования определяется уровень развития физических качеств учащихся в динамике.

#### Контрольные нормативы по уровню развития физических качеств группы СОГ- I А

Нормативы	пол	низкий	средний	высокий
Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя, см	М	<175	176-221	>222
	Д	<170	171-195	>196
Подъемы туловища за 20 сек. из положения лежа, кол-во раз	М	<8	9-10	>11
	Д	<5	6-8	>9
Прыжок в длину с места см	М	<116	117-130	>131
	Д	<100	101-108	>109
Бег на 300 м, мин. с	М	>1.30	1.25-1.29	<1.20
	Д	>1.28	1.24-1.27	<1.17
Бег на 30 м,с	М	>10	8-9.9	<6.9
	Д	>9	7.7-8.9	<6.7
Челночный бег 4*10 м., с	М	>15.6	15-15.5	<14.5
	Д	>15.2	14.9-15.1	<14.5

### группы СОГ-II А

Нормативы	пол	низкий	средний	высокий
Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя, см	М	<221	222-257	>258
	Д	<195	196-205	>206
Подъемы туловища за 20 сек. из положения лежа, кол-во раз	М	<10	11-12	>13
	Д	<8	9-10	>11
Прыжок в длину с места см	М	<130	131-140	>141
	Д	<108	109-120	>121
Бег на 300 м, мин. с	М	>1.25	1.20-1.24	<1.19
	Д	>1.24	1.17-1.23	<1.16
Бег на 30 м,с	М	>8	6.9-7.9	<6.8
	Д	>7.7	6.7-7.6	<6.6
Челночный бег 4*10 м., с	М	>15	14.5-14.9	<14.4
	Д	>14.9	14.5-14.8	<14.4

### группы СОГ-III А

Нормативы	пол	низкий	средний	высокий
Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя, см	М	<257	258-290	>291
	Д	<205	206-245	>246
Подъемы туловища за 20 сек. из положения лежа, кол-во раз	М	<12	13-14	>15
	Д	<10	11-12	>12
Прыжок в длину с места см	М	<140	141-152	>153
	Д	<120	121-135	>136
Бег на 300 м, мин. с	М	>1.20	1.09-1.19	<1.08
	Д	>1.17	1.07-1.16	<1.06
Бег на 30 м,с	М	>6.9	6.1-6.8	<6
	Д	>6.7	6-6.6	<5.9
Челночный бег 4*10 м., с	М	>14.5	13-14.4	<12.9
	Д	>14.5	13-14.4	<12.9

### Контрольные нормативы при различных заболеваниях

Нормативы	Лица с нарушениями (заболеваниями)			
	Зрения	ОДА	ЦНС	дыхательной системы
Метание мяча в цель (расстояние + количество попаданий)	< показателей на конец года			
Кувырок вперед (правильное исполнение)		< показателей на конец года	< показателей на конец года	
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (сек.)		< показателей на конец года	< показателей на конец года	
Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (кол-во прохождения скамеек)		< показателей на конец года	< показателей на конец года	
Надуть воздушный шарик (кол-во полных вдохов и выдохов)				< показателей на конец года
Шагающая пирамида (продвижение треугольника струей воздуха - см)				< показателей на конец года

### 3.9. Медицинское обследование

Основными факторами, определяющими рост уровня развития физических качеств, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности всех систем организма, особенно кардио респираторной, и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья обучающихся и степень адаптации к физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность, функциональное состояние сердечнососудистой системы.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья обучающихся и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями.

Задачами этапного обследования является контроль динамики состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, уровня адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний учащихся, т.е. состояний, которые являются следствием нагрузок в серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Врачебный контроль осуществляет медицинский работник ДЮСШ. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за учащимися, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию учащихся и другим подобным вопросам.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от врача о допуске их к занятиям.

Медицинскому работнику необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, ЭКГ, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, окулиста, невропатолога, ортопеда, стоматолога, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

### 3.10 Воспитательные мероприятия

- собрание родителей;
- групповые и индивидуальные беседы, лекции;
- проведение торжеств, посвященных праздникам;
- торжественное подведение итогов соревнований;
- поощрение за успехи обучающихся.

## 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Программа дополнительного физкультурного образования с направлением развития физических качеств «Общая физическая подготовка», Омск, «Сиб ГАФТ», 1998г.

Пособие для врачей «Организация и методика проведения урока физической культуры для детей-инвалидов в образовательных учреждениях», Москва, 2005

Дэвид Вернер «Реабилитация детей-инвалидов», «Филантроп», 1995

Л.Селина «Луна-тренер». Санкт-Петербург, ИД «Весь», 2003

С.Кварта «Гимнастика ТАЙ-ЧИ», Москва, «Мир книги», 2007

П.Брэгг «Позвоночник», Санкт-Петербург, А.В.К. Издательство, 2001

В.М. Постникова, Ю.И., Курпан, А.Т. Рубцов»Лечебная гимнастика для спортсменов», Москва, «Физкультура и спорт», 1979

М.И. Шмелева, К.Н. Элькина «Лечебная физкультура для детей перенесших костно-суставной туберкулез», Москва, «Государственное издательство медицинской литературы», 1963г.

А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская «Спортивная медицина и лечебная физкультура», Ленинград, «Медицина», 1983г.

С.Н.Попов «Лечебная физическая культура», Москва. «Физкультура и спорт», 1988г.

В.И. Дубровский «Энциклопедия массажа», Москва. «Флинта», 2000г.

И.В. Милюкова «Полная энциклопедия лечебной гимнастики», Москва. «Эксмо», 2003г.

М.Д.Рипа «Занятия со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе», Москва «Просвещение», 1988г.

А.И.Журавлева, Н.Д.Граевская «Спортивная медицина и лечебная физкультура», Москва «Медицина», 1993г.

«Головоломки», Харьков «Книжный клуб», 2007г.

С.А.Шмаков «Игры шутки – игры минутки», Москва «Новая школа», 1993г.

Н.В.Елкина, Т.И.Тарабарина «1000 загадок». Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль «Академия развития», 1997г.

В.М.Постникова, А.Г.Рубцов «Лечебная гимнастика для спортсменов», Москва «Физкультура и спорт», 1997г.

В.Ф.Башкиров «Профилактика травм у спортсменов», Москва «Физкультура и спорт»,

1987г.

К Тингей-Михаэлис «Дети с недостатками развития», Москва «Педагогика». 1988г.

Джеки Томсон «Здоровая спина за 10 минут в день», Москва «Эскмо», 2004г.

Эрика Диллман «Здоровые ноги за 10 минут в день», Москва «Эскмо», 2004г.

С.Г.Руднева «Массаж». Иллюстрированное издание. Москва «Олимп», 1999г.

В.М.Кузнецова «Минуты здоровья», Мурманск, 2000г.

М.И.Фонарева «Справочник по детской лечебной физкультуре», Ленинград «Медицина». 1983г.

И.В.Милюкова «Полная энциклопедия лечебной гимнастики»Москва «Эксмо», 2003г.

А.Ланская «Книга психологических тестов», Москва «Мир книги», 2003г.

В.И.Дубровский «Энциклопедия массажа», Москва «Флинта», 2000г.

Н.И.Агаджанян «Биоритмы, спорт, здоровье», Москва «Физкультура и спорт», 1989г

Информационные ресурсы:

[WWW.f-nasideti.ru](http://WWW.f-nasideti.ru);

[WWW.inclusion/vzaimodeystvie.ru](http://WWW.inclusion/vzaimodeystvie.ru);

[WWW.cmpkmurmansk.ucoz.ru](http://WWW.cmpkmurmansk.ucoz.ru)