Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Согласовано
на заседании педагогического совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
Протокол № 21 от 20.05.2024

Утверждено
приказом
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
№ 967 от 24.06.2024

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по адаптивным видам спорта

Разработчики	Старший тренер-преподаватель по АФК и С Гайфетдинова М.В.
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	7 лет
Этап	спортивно-оздоровительный

г. Нижневартовск, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ 2
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
2. ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ 9
3. ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9
4. ПРОГРАММЫНЫЙ МАТЕРИАЛ 10
4.1. Теоретическая подготовка 10
4.2. Физическая подготовка 10
4.2.1. Общая физическая подготовка 10
4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) 17
4.3. Другие виды спорта и подвижные игры 20
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА 22
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 22
ЛИТЕРАТУРА 24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по адаптивным видам спорта (далее - программа) разработана для муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - Учреждение), в соответствии с Федеральными законами № 273-ФЗ от 29.12.201 «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями), №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями), №127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями), Уставом Учреждения, и другими нормативно-правовыми актами.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование спортивной культуры у лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
- коррекция основного дефекта, сопутствующих заболеваний с помощью физических упражнений;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Содержание Программы учитывает:

- построение процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью
физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- изучение жизненно и профессионально важных знаний, умений и навыков, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам.

При приеме в группы необходимо: медицинское заключение о состоянии здоровья с рекомендациями по реабилитации занимающегося средствами физической культуры и спорта.

В группах не осуществляются функции лечебной физической культуры.

Задачи и критерии оценки деятельности:

Спортивно-оздоровительный этап (СО) предполагает привлечение максимально возможного числа инвалидов и лиц с отклонениями в развитии или состоянии здоровья без ограничения возраста к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности:

1) стабильность состава спортсменов, посещаемость ими занятий;
2) уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

1.1. Условия зачисления в группы

Комплектование группы осуществляется среди всех желающих заниматься адаптивными видами спорта. Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу: 0**7 лет.**

Продолжительность занятия - не менее 60 минут.

Модель расписания учебно-тренировочного занятия

Таблица 1

Короткий перерыв от 15 до 40 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Практическая часть от 45 до 20 мин	Короткий перерыв от 15 до 40 мин

Договор об оказании образовательных услуг по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта между участниками учебно-тренировочного процесса заключается на 1 год.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом Учреждения по представлению заявления тренера-преподавателя по АФК и С, согласовывается заместителем директора по спортивной работе и утверждается директором учреждения.

Основными формами работы являются: групповые занятия.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: очная.

В группу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение, по установленной форме).

1.2. Характеристика спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивный спорт начал развиваться еще почти 100 лет назад. В XVII-XIX веках было известно, что одним из важнейших факторов реабилитации лиц с ОВЗ является двигательная активность.

Первые попытки приобщить лиц с ОВЗ были предприняты в 1888г в Берлине, когда начал формироваться первый спортивный клуб среди лиц с нарушением слуха.

Традиционное развитие различных видов спорта среди лиц с ОВЗ, связано с именем английского нейрохирурга Людвига Гуттмана. Во время Второй Мировой Войны, на базе СтокМондевильского Госпиталя в городе Эйлсбери благодаря ему, были проведены соревнования среди лиц с ОВЗ. Он первым на практике доказал, что спорт для таких людей не только создаёт условия для успешной жизнедеятельности, но и восстанавливает психическое равновесие. Таким образом, Адаптивный спорт позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков.

В 1956 году Людвиг Гуттман разработал хартию для спортсменов, которая в дальнейшем способствовала активному развитию Адаптивного спорта. В 1960 году была создана Международная рабочая группа, изучающая проблемы развития Адаптивного спорта. В том же году в Риме были проведены первые Международные соревнования среди лиц с ОВЗ, которые фактически можно считать первыми Паралимпийскими Играми. В 1964 году была создана Международная организация среди инвалидов, куда добавились еще 16 стран. В тот же год в Токио во время состязаний по 7 видам спорта, была одновременно обнародована официальная эмблема Международного Паралимпийского Движения. С 1976 года в состязаниях стали принимать участия спортсмены других групп повреждений, которые ранее не участвовали. С каждыми следующими играми число участников возрастало, расширялась география стран, и увеличивалось количество новых видов спорта.

С 1982 годом связано появление особого органа, который способствовал расширению Паралимпийских Игр, а через 10 лет, в 1992 году его официальное название носит МПК (Международный Паралимпийский Комитет).

Паралимпийское направление, до 1986 г. охватывающее лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и зрения, включило в себя четыре группы инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и одну - незрячих):

1) лица с врожденными или приобретенными ампутациями конечностей;

2) лица, отнесенные медицинской классификацией к категории «прочие» (лица с анкилозами, артритами или артрозами больших суставов, болезнью Бехтерева, синдромом Барре-Гуилайна с постоянным парезом (параличом) рук, врожденными повреждениями опорнодвигательного аппарата (ар-трогруппоз), хондродистрофией (недоразвитостью), дисмелией, фокомелией (если не отнесены к ампутантам), обширным идиопатическим сколиозом или позвоночным анкилозом и др.);

3) лица с церебральными параличами (с нарушениями мозговой двигательной системы, в частности, с последствиями детского церебрального паралича);

4) лица с повреждениями спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного мозга);

5) лица с частичной и полной потерей зрения.

Организацию работы в области адаптивного спорта (организацию проведения

международных соревнований, составление календаря международных соревнований, подготовку к участиям в Паралимпийских играх и др.) для лиц первой и второй группы осуществляет Международная федерация инвалидов (для лиц с физическими недостатками)

(ISOD); для лиц третьей группы - Международная ассоциация спорта и отдыха для спортсменов с церебральным параличом (с нарушениями мозговой двигательной системы) (CP-ISRA); для четвертой - Международная спортивная федерация лиц с повреждениями спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного мозга) или Международная Стоук-Мэндвильская спортивная организация колясочников (ISMWSF); для пятой - Международная спортивная ассоциация слепых (IBSA).

В 1986 г. произошло знаменательное событие для международного адаптивного спорта: была создана вторая международная спортивная организация, курирующая занятия двигательной и спортивной деятельностью лиц с поражением интеллекта - Международная спортивная федерация для людей с нарушениями интеллекта (INAS-FID).

До 1986 г. людьми с поражением интеллекта в области адаптивного спорта занималась только Международная организация Специальной

олимпиады - Special Olympics International — SOI, которая разработала свою философию и модель соревновательной деятельности для таких спортсменов, существенно отличающуюся от философии и модели соревнований, принятых в олимпийском и паралимпийском движениях. Именно поэтому международные соревнования по программе Специальной олимпиады всегда проходили отдельно от соревнований по паралимпийским видам спорта.

В отличие от SOI, организация INAS-FID предлагает лицам с умственной отсталостью тренироваться и участвовать в соревнованиях, используя существующую модель спортивных соревнований для здоровых спортсменов-олимпийцев, паралимпийцев и сурдлимпийцев (см. рис. 2). INAS-FID является членом Международного паралимпийского комитета, проводит свои чемпионаты мира по отдельным видам спорта, ее члены принимали и будут принимать участие в Паралимпийских играх (за исключением игр в Солт-Лейк-Сити в 2002 г., Афинах в 2004 г., в Турине в 2006 г., в Пекине в 2008 г. и в Ванкувере в 2010 г.).

Все это привело к тому, что лица с одной и той же патологией могут заниматься под кураторством разных организаций и использовать разные модели соревновательной деятельности, что, в свою очередь, актуализировало проблему классификации направлений (видов) адаптивного спорта. Теперь классификационный признак разделения направлений адаптивного спорта на группы - нозология, вид заболевания, инвалидности спортсмена оказался недостаточным. Спортсмены с поражением интеллекта теперь могут представлять разные направления адаптивного спорта - паралимпийское и специальное олимпийское.

1.3. Характеристика лиц с нарушением интеллекта

Характерной особенностью психического дефекта является недоразвитие наиболее дифференцированных фило- и онтогенетически молодых функций мозга и относительная сохранность элементарных, эволюционно более старых. Формы умственной отсталости чрезвычайно многообразны и различаются по этиологии, патогенезу, клиническим и психическим проявлениям, времени возникновения и особенностям протекания. Однако объединяющим признаком для всех без исключения форм является тотальность и иерархичность нервно-психического недоразвития из-за необратимого поражения ЦНС ребенка до двухлетнего возраста с последующим прекращением заболевания.

В соответствии с международной классификацией болезней, умственная отсталость включает четыре степени снижения интеллекта: легкую, умеренную, тяжелую и глубокую.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть

интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Нарушения основных движений:

— неточность движений в пространстве и времени;

— грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;.

— отсутствие ловкости и плавности движений;

— излишняя скованность и напряженность;

— ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность. Для практической деятельности тренера важно знать

благоприятные периоды развития основных видов координационных способностей у лиц с нарушениями интеллекта.

2. ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Тренировочные занятия проводятся не менее 1 раза в неделю, продолжительность 45 минут.

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 48 недель.

Основными формами осуществления спортивно-оздоровительной работы являются: групповые и индивидуально-групповые тренировочные и теоретические занятия.

3. ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовой план разрабатывается из расчета 48 недель учебно-тренировочных занятий в условиях учреждения.

Годовой план является примерным, он может дополняться и изменяться в соответствии с местными условиями и контингентом обучающихся. Планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях изучаются вопросы по анатомии, физиологии, психологии, воспитанию, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и учебно-тренировочных занятий, и другим темам в соответствии с учебно-тренировочным планом спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. Практические занятия проводятся по общей физической и специальной физической подготовке, по изучению и совершенствованию базовых элементов адаптивных видов спорта.

Таблица 2

Содержание	**часы**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Теоретическая подготовка	10	1,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1
Общая физическая подготовка	100	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9
Специально-физическая подготовка	64	5	6	6	6	5	6	7	5	5	8	5
Техническая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	6	4	0	4

ВСЕГО	216	**19,5**	**20**	**20**	**20**	**19**	**19,5**	**20,5**	**21**	**18,5**	**19**	**19**

Примечание: возможна самостоятельная работа по индивидуальным планам в период активного отдыха.

4. ПРОГРАММЫНЫЙ МАТЕРИАЛ

4.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности физической культуры и спорта и их социальной роли. В соответствующей возрасту, психической и физической форме спортсмены должны ознакомиться с основными закономерностями тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

Подготовка по теории и методике физической культуры и спорта в группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст, психологическое и физическое состояние спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.д.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

4.2. Физическая подготовка

4.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки на спортивно-оздоровительном этапе. Она решает следующие задачи:

укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсменов;

развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;

использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: ОРУ, бег, прыжки, метания и др.

Развитие силы

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростносиловом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростносиловые— быстроту их сокращения.

Упражнения для воспитания силовых способностей.

На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;

приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;

- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища, лежа на животе, на спине;
- из положения, лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п. Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):
- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы; - справа сбоку с шагом левой ногой вперед; - слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):
- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад - вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:
- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, толевой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств
- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски, стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте -10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Развитие выносливости

Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость - длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость — способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Упражнения для воспитания выносливости

- бег равномерный и переменный;
- катание велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Развитие гибкости

Гибкость — это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Упражнения для воспитания гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «взамок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежана полу.

Развитие ловкости

Ловкость—это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, тоже вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360°

и т.п.;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки

Вариант №» 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №» 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно направой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке. Вариант №» 3
1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.

3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.

5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то передлевой (правой), то позади нее.

6. Прыжки в полуприседе.

7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назади касанием руками пяток.

4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

В специальную физическую подготовку включаются силовые, прыжковые и беговые упражнения, а также упражнения из технической (бросковой) подготовки, бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость;
- плавание;
- бочча.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

- комплексное развитие физических качеств двигательной деятельности, при котором одно качество не должно развиваться в ущерб другому;
- высокая степень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, что способствует успешному проявлению комплекса этих качеств в оптимальных условиях;

- последовательность развития качеств: от выносливости к силе и быстроте, от быстроты и силы к специфической деятельности. Силовые упражнения выполняются с прыжковыми и беговыми упражнениями, упражнениями на гибкость и расслабление. Беговые упражнения свыше 60 м должны выполняться в конце тренировки;

- трансформация абсолютной и относительной силы в специальную при тренировке со стандартными и облегченными снарядами;

- систематическое применение упражнений на расслабление для снятия напряженности и гипертонических явлений;

- постоянный контроль за своим самочувствием. Изометрические упражнения

1. Стойка в финальном положении метания с упором рукой - сокращение и удержание всех групп мышц задней поверхности. Обратить внимание на сокращение мышц голени левой ноги и ягодичных мышц, особенно левой.

2. Стойка в финальном положении с упором рукой, вращательное движение тазом с удержанием.

3. Стойка в финальном положении метания диска — растягивание грудных мышц и удержание левой рукой.

4. Растягивание и удержание рукой, производящей метание, в финальном положении особенно грудной и дельтовидной мышц.

5. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра в изометрическом режиме.

6. Разгибание в голеностопном и коленном суставах в положении упора в стену.

7. Сгибание в тазобедренном суставе в различных исходных положениях.

8. Удержание угла, сидя в упоре (на полу, скамейке, брусьях).

9. Напряжение и удержание мышц живота 4—8 сек. (всего 4—5 повторений). Прыжковая подготовка

С помощью прыжковых упражнений решаются задачи скоростно-силовой подготовки метателей диска.

По структуре усилий прыжок и само, метание диска близки друг к другу. Поворот в прыжке можно с известным допуском считать разбегом, а отталкивание в прыжке равносильно финальному усилию в метании.

Для прыжков, так же как для метания, характерно применение кратковременных усилий.

В тренировке метателей применяются прыжковые упражнения, развивающие прыгучесть и реактивность мышц ног. Как правило, ведущие дискоболы отличаются хорошей прыгучестью. Наиболее популярны у метателей следующие прыжковые упражнения: подскоки на двух ногах; подскоки на одной ноге; прыжки в длину с места; двойной прыжок с ноги на ногу; тройной прыжок с ноги на ногу; пятерной прыжок с ноги на ногу;

десятерной прыжок; двойной и тройной прыжки на двух ногах; скачки на одной ноге в тройном, пятерном, десятерном прыжках; прыжок с ноги на ногу по ступенькам вверх; прыжки-многоскоки в гору (от тройного до десятерного); прыжки в глубину с различной высоты (от 0,5 до 1 м) с последующим прыжком в длину и высоту через планку; прыжки с 3 —5 беговых шагов с доставанием рукой, головой, маховой ногой ветки дерева; прыжки в длину с разбега с постепенным увеличением длины разбега; прыжки в высоту через планку с места и с разбега (различными способами); прыжки в длину вперед спиной (одинарный и двойной); прыжки в длину с поворотом на 180° и 360°.

Личные достижения в каждом из видов прыжков характеризуют уровень скоростносиловой подготовки спортсмена. Атлет без хорошей силовой и прыжковой подготовки не может иметь высоких результатов в прыжках. Не случайно, что один из видов прыжков входит в число контрольных упражнений дискоболов.

Упражнения для совершенствования финального движения.

1. Метание легких камней с места с акцентом на работу левой руки, вращательное движение правого бедра и таза. .
2. То же упражнение, но вместо камней используются различные по весу ядра (от 1
до 4 кг).
3. То же упражнение, но вместо ядер используются железные палицы и шланги (от 1
до 3 кг).
4. То же упражнение, но вместо железных палиц и шлангов используются диски от штанги от 2,5 до 5 кг (хват как в диске).
5. Метание диска и различных снарядов, стоя лицом к направлению метания. Акцент на работу правой стороной таза и правой грудной мышцей.

Силовая подготовка

Силовая подготовка должна быть методически правильно построена. Силовые упражнения подбираются в соответствии с динамической структурой и сходным характером нервно-мышечной работы в метании диска. Для развития абсолютной силы используются различные отягощения (от 5-килограммовых ядер до штанги весом 200—230 кг). В специальной силовой и бросковой подготовке применяются также различные снаряды, но значительно легче (ядра 4—7 кг, диски от штанги 2—10 кг, железные палки 3—4 кг длиной 30—34 см, блоковые приспособления).

4.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у спортсменов, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

4.4. Участие в физкультурных мероприятиях и открытых учебно-тренировочных мероприятиях

В период проведения мероприятий создаются условия для самореализации, разрушения стереотипов и социальных барьеров для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Участие в мероприятиях различного характера способствует расширению кругозора инвалидов и укреплению связей среди них, развитию и поддержке возможностей.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, усиливать положительное воздействие физической культуры и спорта.

Перед тренером-преподавателем стоит задача: привить интерес к занятиям, сдружить своих воспитанников, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На занятии обязательно отмечается хоть раз работа каждого обучающегося и всей группы в целом.

Формирование мотивации к занятиям происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между трудом, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом результатов. Знания основ теории и методики занятий, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают занятия более понятными, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренер-преподаватель стимулирует проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселяет веру в большие возможности каждого обучающегося. Каждый обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал, плавательный бассейн, тренажерный зал;

- Дидактический материал: наглядный материал, справочники, энциклопедии.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой, необходимыми для занятий по адаптивным видам спорта			
№ п/п	**Наименование спортивного инвентаря, оборудования, экипировки**	**Единица измерения**	**Кол-во штук**
СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ			
1.	Лопатки для плавания	комплект	30
2.	Ласты	комплект	30
3.	Плавательная доска	штук	30
4.	Трубка для плавания	штук	30
5.	Степ платформа	штук	30
6.	Канат	штук	30
7.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	30
8.	Секундомер	штук	30
9.	Пояс с парашютом для плавания	штук	30
10.	Поплавок для ног	штук	30
11.	Шапочка для плавания	штук	30
12.	Очки для плавания	штук	30
13.	Деревянная дорожка «Змейка»	штук	30
14.	Пояс для плавания	штук	30
15.	Нудл	штук	30
16.	Надувные борта для игры бочче для лиц с нарушением интеллекта	комплект	1
17.	Электрический насос	штук	1
18.	Поле для игры бочче для лиц с нарушением интеллекта	штук	1
19.	Комплект мячей для игры бочче	комплект	2
СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА			
1.	Футболка	штук	30
2.	Шорты спортивные	штук	30
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	50

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. М., 2005.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. М., 2007.
3. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
4. Толмачев Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М., 2004.
5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.
6. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., 2010.

Сайты

1. Официальный сайт Учреждения http://www.olimpia-nv.ru
2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: ww.cpisra.org
3. Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта: www.inas.org
4. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es
5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com
6. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
7. Минспорттуризм России: http://mistm.gov.ru
8. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
9. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
3. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.