

Государственное автономное учреждение Тюменской области
«Центр спорта и отдыха «Воронинские горки»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУТО
«ЦСО «Воронинские горки»
П.С. Мустафин

«03» февраля 2019 г.

ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
средствами адаптивной физической культуры для детей-инвалидов

Программа рассчитана на детей-инвалидов
в возрасте от 4 лет

Тюмень, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	15
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	34
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время занятия физической культурой активно входят в жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья. Из-за различных факторов и причин число детей-инвалидов с каждым годом становится выше. Занятия адаптивной физической культурой (АФК) для детей-инвалидов являются очень значимыми и важными для их оздоровления, физической реабилитации и социальной адаптации.

Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Главной целью адаптивной физической культуры является возможная самореализация и коррекция в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качеств детей-инвалидов.

Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» определены основные пять направлений реабилитации инвалидов, одним из которых являются физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт.

Благодаря занятиям по адаптивной физической культуре удовлетворяются различные потребности детей-инвалидов, которые заключаются в поднятии эмоционального фона, в самореализации и самоактуализации, в реализации потребности общения, они могут пробовать свои способности в спорте и сравнивать их со способностями других людей. Для детей-инвалидов занятия адаптивной физической культурой представляют различную деятельность, которая способствует удовлетворению потребности в движении, игре, эмоциях, самоутверждении, признании, получении знаний, и опыта использования физических упражнений в условиях повседневной жизни, быта и отдыха.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся. В ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» реализуются адаптивные занятия по горнолыжному спорту и роллер-спорту, проводятся занятия по общей физической подготовки детей-инвалидов.

Горнолыжный спорт является видом лыжного спорта, представляющий собой спуск с горы по промаркированному воротами маршруту на специальных лыжах. Сегодня это одна из популярнейших и динамично развивающихся спортивных дисциплин, которым наряду с профессионалами занимаются миллионы любителей. Роллер спорт представляет собой передвижение и выполнение различных элементов на роликовых коньках. Общая физическая подготовка представляет систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Занятия для детей-инвалидов по горнолыжному спорту, роллер-спорту, по общей физической подготовке являются адаптированными, строятся на основании возможностей и интересов детей-инвалидов, посещающих данные занятия.

Адаптивные занятия горными лыжами, роллер-спортом и занятия по общей физической подготовке являются частью физкультурно-оздоровительной направленности. Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для детей-инвалидов разработана для ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» города Тюмени. Программа рассчитана на работу с детьми-инвалидами от 4 лет. Программа разработана для детей-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, глухих и слабослышащих, детей-инвалидов с интеллектуальными нарушениями.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция).
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. N 33 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. N 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 3 февраля 2014 г. N 70 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих».
5. Правила по виду спорта «роллер спорт». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 мая 2018 г. № 473

2.1. Цель и задачи программы

Целью программы является вовлечение детей-инвалидов в систематические занятия адаптивной физической культурой для укрепления здоровья и улучшения их физического и эмоционального состояния.

Основные задачи реализации программы:

1. Создать необходимые условия для занятий адаптивной физической культурой детей-инвалидов с 4-х летнего возраста.
2. Способствовать повышению двигательной активности и всесторонней реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов.
3. Познакомить с различными видами спорта (горнолыжный спорт, роллер-спорт, занятия по общей физической подготовке), сформировать широкий круг двигательных умений и навыков, планировать занятия по

горнолыжному спорту и роллер-спорту, занятия по общей физической подготовке в соответствии с возможностями организма.

4. Повышать функциональные возможности организма благодаря занятиям адаптивной физической культурой, а также осуществлять расширение кругозора детей-инвалидов по различным видам спорта.

5. Создать благоприятную атмосферу на занятиях для повышения эмоциональной составляющей детей-инвалидов.

6. Формировать черты спортивного характера, правильных норм поведения в обществе. Выявить задатки, способности, спортивную одаренность.

2.2. Принципы организации занятий

Принцип доступности занятий спортом

Спорт в настоящее время приходит в жизнь каждого человека, он становится популярным, доступным, интересным. Люди с ограниченными возможностями здоровья активно стараются посещать различные виды спортивных секций. Принцип доступности занятий позволяет детям-инвалидам чувствовать себя полноценным членом общества, верить в себя и свои силы. Посещая занятия по адаптивной физической культуре, дети-инвалиды видят, что для них так же, как и для всех, спорт является доступным видом деятельности.

Принцип систематичности и последовательности

Данный принцип заключается в регулярности проведения занятий и правильном планировании процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, правильное укрепление организма, хорошие результаты в физическом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематических занятиях является важным условием предупреждения травматизма. Занятия по адаптивной физической культуре строятся от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Принцип чередования нагрузки

Нагрузка планируется от возможностей организма, от физического состояния детей-инвалидов и их возможностей. Принцип чередования нагрузки предполагает предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

Принцип зрительной наглядности

Данный принцип обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий. Перед выполнением определенного упражнения инструктор показывает, как правильно выглядит упражнение, после чего объясняет и корректирует технику выполнения определенного упражнения у занимающихся.

Принцип дифференциации и индивидуализации

Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Группы формируются с учетом возраста, показателям здоровья и клинике основного диагноза. Также зачисление в группы зависит от того, сможет ли ребенок заниматься в группе безопасно, и не травмируя себя. Однако физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к тренировочному процессу, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности в этих группах чрезвычайно вариативны, поэтому для проведения тренировочных мероприятий нужна более тонкая дифференциация занимающихся, которую осуществляет инструктор по АФК.

Индивидуальный подход означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, состояния сохранных функций - двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

Сущность индивидуализации процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его роста. При индивидуальной форме занятий

занимающийся получает нагрузку в силу своего возраста и способностей, инструктор по АФК следит за нагрузкой и безопасностью детей.

Принцип учета возрастных особенностей

Дети-инвалиды проходят те же стадии онтогенетического развития, что и здоровые дети, только у первых данный процесс протекает медленнее и с некоторыми особенностями, которые протекают в особенности развития физических, интеллектуальных, умственных качеств.

Отечественный педагог Л.С. Выготский выделял две зоны развития детей «зону ближайшего развития» и «зону актуального развития». Исходя из этого, построение занятий основывается на том, что занимающемуся предлагаются те задания, с которыми он способен справиться в определенный момент времени самостоятельно, а также даются такие упражнения, которые он сам выполнить еще не может, но с помощью и поддержкой инструктора он может попытаться и попробовать выполнить определенную задачу.

Принцип адекватности воздействий

Данный принцип включает реализацию одной из важнейших закономерностей занятий по адаптивной физической культуре: решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов соответствуют реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям ребенка.

2.3. Условия зачисления

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся индивидуально и в группах. Основным критерием решения в пользу индивидуальной или групповой формы занятий является обеспечение безопасности занимающихся при занятии горнолыжным спортом, роллер-спортом. В групповые и индивидуальные занятия принимаются желающие заниматься адаптивной физической культурой в возрасте от 4 лет. Занятия

могут посещать практически все категории детей-инвалидов с врожденными и приобретенными ограничениями здоровья, такими как: ограничения опорно-двигательного аппарата – ДЦП, глухие и слабослышащие, дети-инвалиды с интеллектуальными нарушениями.

С ними проводится физкультурно-оздоровительная работа, психологическая подготовка, направленные на формирование разносторонних и специальных физических навыков, овладение навыками катания на горных лыжах и роликовых коньках. Занятия проводятся, с учетом обеспечения необходимого уровня безопасности занимающихся. При этом решаются задачи по формированию специальных знаний, выработке необходимых двигательных умений, и навыков, развитие физических специальных качеств, сохранение и повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека. Период занятий не ограничивается количеством лет и зависит от степени самостоятельности занимающихся.

При работе с детьми-инвалидами выделяются три вида занятий: групповые занятия младшей группы детей от 5 до 9 лет, групповые занятия старшей группы от 10 до 18 лет и индивидуальные занятия с детьми-инвалидами от 4 до 18 лет (Таблица 1). Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от его возраста, степени функциональных возможностей ребенка-инвалида, требующихся для занятий определенным видом спорта.

ОСОБЕННОСТИ ПРИЕМА НА ЗАНЯТИЯ

Особенности приема на групповые занятия		Особенности приема на индивидуальные занятия
Младшая группа 5-9 лет	В данные группы зачисляются дети-инвалиды, у которых функциональные возможности организма, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.	На индивидуальные занятия принимаются дети-инвалиды функциональные возможности которых, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.
Старшая группа 10-18 лет		

2.4. Требования к организации проведения занятий

При проведении занятий по адаптивной физической культуре важным является соблюдение техники безопасности. Практически весь риск получения травмы может быть минимизирован путем соблюдения соответствующих мер безопасности (предосторожности).

Основные составляющие данного требования заключаются в том, что:

- на занятиях по адаптивной физической культуре (горные лыжи, роллер-спорт, занятия по общей физической подготовке) для детей инвалидов распространяются все общие требования безопасности с учетом уровня их самостоятельности;
- занятия по адаптивной физической культуре проводятся при непосредственном участии и под контролем инструктора по адаптивной физической культуре;
- уровень сложности для участника выбирается инструктором путём объективного установления общего состояния физических данных,

тестирования способности к восприятию информации и с учётом рекомендаций профильного лечащего врача;

- инвентарь должен соответствовать нормам и требованиям для проведения занятий.

Правила безопасности при занятиях горнолыжным спортом:

- при выходе на горнолыжный склон инструктор по адаптивной физической культуре должен проверить оборудование детей-инвалидов, чтобы оно было исправно и не являлось причиной возникновения каких-либо травм, связанных с неисправностью оборудования;

- дети-инвалиды находятся на занятии по адаптивному горнолыжному спорту обязательно в горнолыжном шлеме;

- важно, чтобы дети-инвалиды при занятии не подвергали опасности свое здоровье и вели себя так, чтобы не подвергать опасности окружающих, внимательно относиться к ним, не наносить им вред;

- внимательно выезжать на трассу, начинать движение или пересекать склон, чтобы своим манёвром не создавать опасных ситуаций;

- при проведении индивидуальных и групповых занятий по возможности останавливаться в безопасных местах, при остановке группы все её члены должны стоять как можно ближе друг к другу, не растягиваться по склону;

- во избежание неприятных ситуаций, связанных с использованием подъёмника, рекомендуется соблюдать все правила, указанные на табличках и информационных стендах, размещённых при входе на подъёмник, также выполнять все указания работников канатных дорог, связанные с безопасностью использования подъёмника;

- инструктор должен следить за физическим состоянием учеников, избегать снижения концентрации внимания из-за переутомления, учитывать возраст и физическую подготовку;

– инструктор должен внимательно отслеживать направление движения детей-инвалидов, особенно тех, кто не может и не умеет контролировать свою скорость.

Правила безопасности при занятиях роллер-спортом:

– дети-инвалиды используют защитную экипировку для безопасности на колени, локти и кисти рук. Шлем является обязательным защитным снаряжением занимающегося;

– инструктору важно следить за скоростью и движением занимающихся;

– перед тем, как начинать занятия на роликовых коньках нужно научиться выполнять правильные падения для избегания неудачных падений и получения различных травм;

– для занятий на роликовых коньках необходимо выбрать ровную площадку с хорошим покрытием, без уклона, машин, подальше от деревьев, заборов;

– необходимо, чтобы рядом с площадкой был газон или коврик, на котором можно проводить разминку и привыкнуть к оборудованию, если занимающийся плохо стоит на роликах;

– перед проведением занятия инструктор должен проверить оборудование занимающегося, правильно ли надеты и затянуты ролики, правильно ли надета защита;

– на начальном этапе обучения катанию на роликовых коньках детям-инвалидам может понадобиться физическая поддержка. Но оказывая необходимую поддержку, нужно стараться формировать навыки самостоятельных движений.

2.5. Документы, необходимые для зачисления детей

Для зачисления в группу по адаптивной физической культуре необходимо собрать комплект следующих документов:

- копию документа, удостоверяющего личность (свидетельство о рождении, паспорт с пропиской);
- медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка с допуском к занятиям избранным видом спорта;
- СНИЛС (страховой номер индивидуального лицевого счета);
- ИНН (идентификационный номер налогоплательщика);
- полис обязательного медицинского страхования;
- 3 фотографии 3х4 см;
- справку МСЭ;
- паспорт с пропиской родителя, номер телефона.

2.6. Материально-технические средства

Перечень спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий с детьми

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во	Сезон
1	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	Штук	1	Зима, начало весны
2	Канат с флажками для ограждения трасс	Погонных метров	1000	Зима – начало весны
3	Ботинки горнолыжные	Пар	На занимающегося	Зима – начало весны
4	Лыжи горные	Комплект	На занимающегося	Зима – начало весны
5	Палки горнолыжные	Комплект	На занимающегося	Зима – начало весны
6	Роликовые коньки	Комплект	На занимающегося	Весна, лето, осень

7	Горнолыжная защита	Комплект	На занимающегося	Зима, начало весны
8	Крепления горнолыжные	Комплект	На занимающегося	Зима, начало весны
9	Защита для катания на роликовых коньках	Комплект	На занимающегося	Весна, лето, осень
10	Шлем	Штук	На занимающегося	Зима, весна, лето, осень
11	Термометр наружный	Штук	2	Все сезоны
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь				
12	Слаломные конусы	Штук	20	Лето, осень
13	Мяч	Штук	5	Весна, лето, осень
14	Фишки для разметки	Штук	30	Лето, осень
15	Обручи	Штук	5	Все сезоны
16	Скакалка гимнастическая	Штук	5	Лето, осень
17	Скамейка гимнастическая	Штук	1	Лето, осень
18	Планка для прыжков и проезда снизу	Штук	2	Лето, осень
19	Набивные мячи	Штук	2	Лето, осень
20	Гимнастическая палка	Штук	2	Лето, осень
21	Мат гимнастический	Штук	2	Лето, осень
22	Гимнастический коврик	Штук	3	Лето, осень

Для соблюдения техники безопасности и защите здоровья детей-инвалидов от различных ушибов и травм, необходимо перед каждым занятием осматривать оборудование (горные лыжи, ролики), надевать горнолыжную защиту, защиту для катания на роликах, шлем. Если у ребенка нет защиты и шлема, он не может начать заниматься, инструктор обязан обеспечить ребенка данной защитой.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1. Занятия по АФК младшей группы

Общие сведения	
Младшая группа по адаптивной физической культуре	
Возраст занимающихся: 5-9 лет	
Количество занятий в неделю: 2	
Количество часов в неделю: 2	
Продолжительность одного занятия: 1 час (60 минут)	
Количество часов в год: 100 ч.	
Практическая часть программы	Количество часов в год
1. Физическая подготовка	
А) Практические занятия на горнолыжном склоне	
<ul style="list-style-type: none">- Разминки перед началом занятия.- Знакомство, проверка снаряжения, знакомство с оборудованием.- Привыкание к снаряжению.- Обучение пользованию подъемником.- Изучение основной стойки.- Выполнение упражнений на баланс.- Изучение стойки «плуг».- Спуск в стойке «плуг».- Остановка с помощью стойки «плуг».- Повороты в стойке «плуг».- Изучение стойки траверс.- Скольжение на верхних кантах.- Боковое соскальзывание.- Изучение поворотов на параллельных лыжах и торможение.- Спортивные игры на горнолыжном склоне.	36 часов
Б) Практические занятия на роликовых коньках	
<ul style="list-style-type: none">- Изучение правильных падений.- Изучение основной стойки.- Выполнение упражнений на баланс.- Изучение начального движения вперед на роликовых коньках.- Изучение торможений.- Катание спиной вперед.	44 часа

<ul style="list-style-type: none"> – Основы слалома на роликах. – Спортивные игры на роликовых коньках. 	
<p>В) Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> – Легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжки на батуте, спортивные игры. 	20 часов

Содержание занятий младшей группы 5 – 9 лет

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА ГОРНОЛЫЖНОМ СКЛОНЕ

Разминки перед каждым занятием. Перед тем, как начинается занятие, проводятся быстрые разминки для того, чтобы разогреть мышцы. Выполняются разминки в быстром темпе, не затягиваются, включают в себя небольшой бег, прыжки, разминку рук, ног, коленей, наклоны и упражнения на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, также игры и веселые и быстрые эстафеты.

Знакомство, проверка снаряжения, знакомство с оборудованием. Знакомство с учениками, выяснение максимально возможной информации об учениках. Объяснение правил горнолыжного комплекса. Объяснение правил поведения на горнолыжном склоне, правила уважения окружающих. Проверка лыж, ботинок, палок у каждого занимающегося. Объяснение и показ оборудования. Выполняется правильное складывание и носка лыж. Демонстрация носки лыж в помещении, на улице, перед входом в помещение или выходом на площадку подъемника.

Привыкание к снаряжению. Цель: научиться пользоваться снаряжением и выполнять элементарные движения на лыжах. Объяснение, показ и практика застегивания, открывания крепления горных лыж. Поднятие правой ноги, левой ноги. Приседания. Маятниковое движение вперед-назад. На небольшом расстоянии прокатиться на одной ноге, толчок происходит другой ногой без лыжи, и то же самое проделать с другой ногой. Катание на одной лыже вокруг палочек, различные эстафеты: кто быстрее

доедет на одной лыже до цели, преодолеет препятствие. Наклоны вперед, назад. Дотянуться до носка лыж с помощью наклона вперед. Шаги вокруг носков и пяток лыж. Упражнение «Солнышко». Толчок палками и прокат вперед. Изучение правильных и безопасных падений. Правильное вставание на плоской поверхности, на склоне без палок и с помощью палок. Упражнения «Подъем в гору елочкой», «Подъем лесенкой».

Обучение пользованию подъемником. Объяснение и показ правильной посадки на подъемник. Обучение и показ правильного выхода с подъемника. Объяснение правил поведения при подъеме и правил поведения при неожиданном падении с подъемника.

Изучение основной стойки. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах. Объяснение и показ правильной, основной стойки горнолыжника. Выполнение упражнений на изучение основной стойки. Спуск на пологом выкате в основной стойке с упражнениями: основная стойка – касание до ботинок; основная стойка – прыжок, сгибание и разгибание ног в голеностопных и коленных суставах, касаться руками колен, касаться руками внешних сторон ботинок. Прямой спуск в основной стойке.

Выполнение упражнений на баланс. Во время спуска на пологом склоне с длинным выкатом выполняются упражнения на баланс. Упражнение «Цапля»: поднятие одной ноги; упражнение «Неваляшка»: наклоны попеременно вправо и влево; переступания во время спуска. Повороты на месте. Повороты в прыжке. Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске. Сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске.

Изучение стойки «плуг». Объяснение и показ стойки «плуг». Упражнения на месте: сделать «треугольник» с помощью переступания; с помощью прыжка и с помощью давления в лыжи.

Спуск в стойке «плуг». На пологом склоне с длинным выкатом проводятся упражнения: спуск в основной стойке, после чего остановка в

плуге; спуск в «плуге» с остановкой в указанном месте, и продолжить движение.

Остановка с помощью стойки «плуг». Остановка «плугом» в указанной точке. Резкая остановка с помощью стойки «плуг» по команде. Спуск в плуге с остановкой на склоне, движение вниз по склону, остановка в указанном месте. Спуск в плуге чередуя широкий и узкий плуг. Спуск в плуге по диагонали в одну и другую сторону.

Повороты в стойке «плуг». Изучение переноса веса. Упражнения для понятия переноса веса. Упражнения с палками: в повороте палки на внешнем колене, палки горизонтально перед собой, упражнение «Супермен». Поднятие одной ноги. Прыжок во время поворота. При повороте в плуге держать обе руки на поясе. Держать руки на плечах, держать руки за спиной.

Изучение стойки траверс. Скольжение на верхних кантах. Выполняются следующие упражнения: подъем «лесенкой» (сохраняя стойку траверс), сделать траверс (контролируя параллельность осей), сделать траверс – «самолет» (нижняя рука с палкой направлена вниз, верхняя рука с палкой направлена вверх). Сделать траверс «Супермен» (нижняя рука на тазобедренном суставе, верхняя впереди), сделать траверс, поднимая несколько раз пятку верхней лыжи, сделать траверс с переступанием вверх. Сделать траверс, касаясь руками колен – выпрямиться. Упражнения могут варьироваться и изменяться.

Изучение поворотов на параллельных лыжах и торможение. Упражнение «Цапля»: поднятие одной ноги, упражнение «Супермен», «Лесенка». Осуществлять торможение плугом, упором, падением, проскальзыванием на параллельных лыжах поворотом. Торможение упором и плугом в прямом и косом спусках; повороты упором и плугом. Поворот с упором на палку, поворот без опоры на палку; боковое соскальзывание. Прохождение открытых ворот (2-3); прохождение «широкой змейкой»; траверс склона коньковым шагом; прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот).

Спортивные игры на горнолыжном склоне. Собираание предметов, объезд препятствий, спортивные эстафеты, проведение детских соревнований внутри группы, «Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость. Проезд слаломной трассы на скорость. Катание по учебным трамплинам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

Изучение правильных падений. Изучение техники правильного надевания защиты на локти, колени, запястья, голову. Выполнение правильных падений на месте на траве, на асфальте, в движении. Умение садиться и правильно вставать.

Изучение основной стойки. Изучение основной стойки на месте. Изучение основной стойки в движении. Маршевый шаг на месте. Изучение V-стойки – пятки вместе, носки врозь. Изучение начального движения вперед на роликовых коньках. Маховый шаг.

Выполнение упражнений на баланс. Упражнения «Фонарик», «Самокат», катание на роликах, где один ролик стоит только на одном колесике, другой всеми колесами на поверхности. Скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. «Лошадка-качалка»: закрытый фонарик на месте. Прыжки: на месте на траве, через препятствие на траве, на асфальте.

Изучение торможений. Торможение штатным тормозом. Торможение плугом. Подводящие упражнения для торможения плугом и Т-стопом. Торможение Т-стопом.

Катание спиной вперед. Елочка спиной вперед. Объезд фишек спиной вперед. Движение назад. Фонарик назад.

Основы слалома на роликах. Упражнение «Монолайн», объезд фишек, змейка одной ногой, «крисс-кросс», «крисс-кросс спиной вперед», «Half

Remi» - скольжение вперед на одной ноге (отдельно для правой, отдельно для левой).

Спортивные игры на роликовых коньках. Собрание предметов, эстафеты, объезд препятствий, объезд препятствий на скорость, «Хоккей на роликах».

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для общей физической подготовки подбираются упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, подвижных и спортивных игр.

Легкоатлетические упражнения. В данную категорию входят упражнения в беге, прыжках, метание.

Бег: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на длительное время. Бег с чередованием отдыха и ускорения. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с захлестыванием голени назад. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Бег 10 м., 20 м., 30 м. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Быстрый старт из различных исходных положений. Бег с изменением направления.

Прыжки: прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Прыжки в высоту с прямого или бокового разбега с 7-9 шагов. Прыжки с поворотами на 180-360°.

Метание: метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. **Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий. «Пятнашки», салки

«Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Не оступись», «Заяц без дома», «Метко в цель», «Мышеловка», «Кто дальше бросит», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Приседания, отжимания, подтягивания.

Упражнения на равновесие: «Цапля»: стойка на одной ноге, стойка на цыпочках, «Друг перед другом»: стопы в одну линию, стойка на носках - голова запрокинута назад, стойка на носочках - вращение головой, «Ласточка», ходьба по линии, ходьба на месте с закрытыми глазами, упражнение «Дерево», вращение вокруг своей оси, приставной шаг, вращение обруча, ходьба с предметом на голове для баланса и равновесия.

Прыжки на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки с махом, прыжки в группировке, прыжки с разворотом на 180°, прыжки через ориентир, прыжки в группировки через ориентир. Прыжки с приземлением в положении «сидя», прыжки с приземлением на спину, игры с мячами, игра «Повтори движение», упражнение «Высоко-низко», упражнение «Пружинка» - встать на батут и выполнить пружинистые приседания, упражнение «Фонарики» - встать на батут, руки согнуть в локтях, изображая фонарики. Выполнить повороты вокруг себя вправо-влево, «Собираем грибы» - на батуте выполнить

приседания. «Меткий стрелок» - бросить маленький мяч в корзину, прыгая на батуте. «Дружная пара» - держась за руки совершать прыжки.

Спортивные игры. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полос препятствий. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений.

3.2. Занятия по АФК старшей группы

<p>Общие сведения</p> <p>Старшая группа по адаптивной физической культуре</p> <p>Возраст занимающихся: 10-18 лет</p> <p>Количество занятий в неделю: 2</p> <p>Количество часов в неделю: 4</p> <p>Продолжительность одного занятия: 2 часа (90 минут)</p> <p>Количество часов в год: 196 ч.</p>	
Практическая часть программы	Количество часов в год
<p style="text-align: center;">2. Физическая подготовка</p> <p>А) Практические занятия на горнолыжном склоне</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знакомство со снаряжением, проверка снаряжения. - Привыкание к снаряжению. - Обучение пользованию подъемником. - Изучение основной стойки и упражнения на баланс. - Торможение в стойке «плуг». - Спуск в стойке «Плуг». - Повороты в «Плуге». - Изучение скольжения на верхних кантах. - Боковое соскальзывание. - Карвинговые повороты начального уровня. - Повороты на параллельных лыжах. - Катание спиной вперед и развороты. - Обучение прыжку в группировке. - Спортивные игры на горнолыжном склоне. <p>Б) Практические занятия на роликовых коньках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение основ безопасности. 	72 часа

<ul style="list-style-type: none"> – Изучение переноса веса. – Упражнения для понятия основы движения вперед. – Виды торможений. – Поворот на роликовых коньках. – Упражнения на баланс. – Основы слалома на роликах. – Силовые упражнения. – Спортивные игры на роликовых коньках. 	90 часов
<p>В) Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> – Легкоатлетические упражнения. – Общеразвивающие упражнения, прыжки на батуте, спортивные игры. 	34 часа

Содержание занятий старшей группы 10 – 18 лет

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА ГОРНОЛЫЖНОМ СКЛОНЕ

Знакомство со снаряжением, проверка снаряжения. Перед тем, как начинается занятие, проводятся быстрые разминки для того, чтобы разогреть мышцы. Выполняются разминки в быстром темпе, не затягиваются, включают в себя небольшой бег, прыжки, разминку рук, ног, коленей, наклоны и упражнения на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, также игр, веселые и быстрые эстафеты.

Проводится объяснение правил горнолыжного комплекса. Объяснение правил поведения на горнолыжном склоне, правила уважения окружающих. Проверка лыж, ботинок, палок у каждого занимающегося. Объяснение и показ оборудования. Выполняется правильное складывание и носка лыж. Как правильно носить лыжи в помещении, на улице и перед входом в помещение или выходом на площадку подъемника.

Привыкание к снаряжению. Выполняются элементарные движения на лыжах: поднимание попеременно правой и левой ноги, выполнение маленьких прыжков, сгибание коленей, приседания, наклоны в сторону, маятниковое движение вперед-назад с закрытыми глазами, катание на ровной

поверхности на одной ноге – другая без лыжи для толчка, объезд конусов на одной лыже, упражнение «Солнышко», ходьба в лыжах по прямой, восьмеркой. Толчок палками, толчок палками «Кто дальше прокатиться». Изучение правильных падений. Изучение техники вставания на горных лыжах с помощью палок и без палок. Выполняются упражнения в движении: сделать шаги вокруг носков и пяток лыж, сделать шаги по прямой без скольжения, сделать шаги и скользить с небольшой сменой направления.

Обучение пользованию подъемником. Объяснение работы подъемника. Объяснение и показ правильного поведения во время случайного падения при подъеме, упражнение «Тянем-потянем», обучение выхода с подъемника. Если ребенок боится подниматься самостоятельно, то инструктор поднимается несколько раз вместе с ребенком.

Изучение основной стойки и упражнения на баланс. Упражнения для изучения скольжения в основной стойке. Спуск в основной стойке. Спуск в основной стойке с приседаниями. Спуск в основной стойке касаясь колен. Спуск в основной стойке с маленькими прыжками. Спуск с наклонами вправо и влево, попеременно поднимания правую, левую ногу. Спуск в основной стойке касаясь руками внешних сторон ботинок. Во время спуска выполняются упражнения на баланс: наклоны попеременно вправо и влево, попеременное поднимание пяток лыж, маленькие шаги вправо и влево, скользящие шаги, спуск по диагонали (в одну сторону, затем в другую).

Стойка «Плуг». Спуск в стойке «Плуг». Упражнения на месте «Делаем треугольник» - для понятия стойки «плуг». «Плуг» с помощью прыжка, с отставлением попеременно ног, с помощью давления. Торможение в стойке «плуг». Спуск в основной стойке на выкате сделать «плуг», остановиться. Спуск в плуге с остановкой на выкате. Спуск чередуя широкий и узкий плуг. Упражнение «Стоп» нужно остановиться по команде инструктора. Спуск в плуге по диагонали в одну и другую сторону.

Повороты в «Плуге». Данный элемент направлен на то, чтобы дети научились менять направление движения. Изучение переноса веса.

Упражнения для понятия переноса веса. Упражнение «гирлянда» с линии ската. Одиночный поворот в плуге. Связанные повороты в плуге. Повороты в плуге с изменением ритма, радиуса, скорости и склона. Упражнения с палками: в повороте палки на внешнем колене, палки горизонтально перед собой, упражнение «Супермен». Поднятие одной ноги. Прыжок во время поворота.

Стойка «Траверс». Изучение скольжения на верхних кантах. Подъем «Лесенкой», упражнение «Самолет», «Супермен», скольжение на верхних кантах с поднятием пятки верхней лыжи, с переступанием вверх. Скольжение на верхних кантах – палки на нижнем колене, палки перед собой, «Вертолет» - верхняя лыжа в перекрест нижней. Траверс с переступанием вверх (в новый след). Траверс из основной стойки с линии ската. Траверс – руки на поясе. Траверс – палки на плечах.

Боковое соскальзывание. Имитация бокового соскальзывания на месте. Соскальзывание на: цель, с уменьшением/увеличением скорости. «Падающий лист», «Гирлянда» - сделать соскальзывание/траверс, соскальзывание на цель.

Карвинговые повороты начального уровня. Цель данного элемента: научиться вести поворот на параллельных лыжах. Упражнения: в траверсе отвести пятку верхней лыжи и подвести ее обратно, повторить несколько раз. Держать в повороте обе руки на поясе. Держать в повороте лыжную палку горизонтально перед собой. «Супермен» - в повороте внутренняя рука на тазобедренном суставе, внешняя впереди. Приподнимать в повороте пятку внутренней лыжи.

Повороты на параллельных лыжах. Имитация поворотов; имитация спусков в разных стойках; имитация преодоления неровностей спусков; имитация загрузки лыж сгибанием ног; разгрузка сгибанием – разгибанием – сгибанием. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах. Выполнение нескольких поворотов на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением пяток лыж.

Выполнение поворотов с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж. Выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж). Прямой спуск на правой, левой лыже. Повороты с конькового шага, переступанием. Наклоны, подскоки, приседания в движении на лыжах. Упражнения «Супермен», «Самолет», «Вертолет», «Лепка снеговика» выполняются на параллельных лыжах.

Обучение старту и стартовому разгону. Выполнение старта толчком палками и выкатом лыж без отталкивания ногами. Выполнение стартового разгона за счет 3-4 мощных коньковых движений и соответствующими им толчками палками. Выполнение стартового разгона за счет одновременных толчков палками и скольжения на параллельных лыжах.

Обучение прыжку в группировке. С небольшого разгона в средней стойке спрыгивание с бугра. С небольшого разгона в стойке скоростного спуска спрыгивание с бугра. С разгона, в любой стойке спрыгивание с бугра с подтягиванием коленей к груди.

Спортивные игры на горнолыжном склоне. Собираение предметов, объезд препятствий, спортивные эстафеты, проведение детских соревнований внутри группы, «Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость. Прыжки на лыжах. Объезд конусов «змейкой».

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

Изучение основ безопасности. Объяснение правил поведения и техники безопасности при катании на роликовых коньках. Изучение правильных падений вперед, вбок на защиту.

Изучение переноса веса. Приставные шаги в правую и левую сторону. Приседания. Поднятие поочередно правой и левой ноги. Перекатывание с

одной ноги на другую. Широкая стойка. «Елочка». Перенос веса с ноги на ногу. Выпрыгивания на траве. «Фонарик» на внешних ребрах. «Фонарик» с руками за спину.

Упражнения для понятия основы движения вперед. Изучение основной стойки. Изучение V – стойки. Упражнения «Елочка», «Фонарик», «широкий фонарик». Приседания и медленное вставание. «Маховый шаг».

Виды торможений. Изучение торможения штатным тормозом. Остановка широким фонариком в указанной точке. Торможение плугом. Подготовительные упражнения для изучения торможения T-стопом. Торможение T-стопом.

Упражнения на баланс. Упражнение «Самокат» для изучения правильного отталкивания и удерживания веса на одной ноге. «Half-remi» - на траве (Один ролик полностью колесами на поверхности, другой на одном переднем колесике). Движение на одной ноге. Катание на роликах «Пятка-пятка», «Носок-носок», «Носок-пятка». Маршевый шаг на месте. «Машинка» - разведение коленей в разные стороны.

Поворот на роликовых коньках. «Самокат», «Самокат» по кругу с отталкиванием одной ногой. Скрестные шаги, продольная стойка. Повороты в продольной стойке направо и налево. Поворот полуфонариком. Поворот на параллельных коньках. «Улиточка». Поворот с помощью скрестных шагов. Разворот через носки и пятки на 90 и на 180 градусов. Прыжки на 90 градусов. Развороты в прыжке на 180 градусов.

Основы слалома на роликах. Скрестные шаги, продольная стойка спиной вперед с разворотом корпуса. «Half-remi» со сменой ног, продольная стойка, «Монолайн», «Крисс-кросс», «Елочка» спиной вперед, движение спиной вперед, «Крисс-кросс» спиной вперед.

Силовые упражнения. «Half-remi» со сменой ног, приседания, «Фонарик» с силовым выталкиванием вверх, выпрыгивания вверх, «Half-remi» с приседаниями, одноногая восьмерка, выпады на роликах. «Качели» - фонарик вперед – назад.

Спортивные игры на роликовых коньках. Прохождение полосы препятствий на роликах. Обезд препятствий. Упражнения на скорость. Собрание предметов. Проезд неровностей.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: бег с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта. Бег в размеренном темпе до 15- 20 минут. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-1000 м. Бег низкой, средней интенсивности, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег с ускорением; бег с изменением траектории. Бег 30 метров. Стартовые ускорения из различных исходных положений на 20, 30 метров. Челночный бег 3, 4, 5 × 10 метров.

Прыжки: после быстрого разбега с 9-14 шагов выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки, многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах. Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Выпрыгивания из полного приседа и полу приседа. Прыжки в шаге. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед.

Метания: метать малый мяч на дальность с 3-6 шагов с соблюдением ритма. метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Броски: большого мяча (1 кг) на

дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка). Ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжет. Упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет дополнительной опоры.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. «Мосты», «шпагаты», наклоны вперед, назад, скрестные наклоны, махи. Выпады вперед и в сторону, отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Статические упражнения на растягивание мышц, все динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

Упражнения на равновесие: «Цапля» - стойка на одной ноге, стойка на цыпочках, «Друг перед другом» - стопы в одну линию, стойка на носках - голова запрокинута назад, стойка на носочках – вращение головой, «Ласточка», ходьба по линии, ходьба на месте с закрытыми глазами, упражнение «Дерево», вращение вокруг своей оси, приставной шаг, вращение обруча, ходьба с предметом на голове для баланса и равновесия.

Прыжки на батуте. Невысокие прыжки с вытягиванием носочков и приземлением на всю ступню. Прыжки с подтягиванием колен к груди. Прыжки с поворотом на 90 градусов. В полете нужно повернуть своё тело

направо или налево. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжки на живот. Приземление «сидя». Вращения на 360° и более.

Спортивные игры. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры «Кто обгонит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полос препятствий. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

3.3. Индивидуальные занятия по АФК

Общие сведения	
Индивидуальные занятия по адаптивной физической культуре	
Возраст занимающихся: 4-18 лет	
Количество занятий в неделю: 2	
Количество часов в неделю: 2	
Продолжительность одного занятия: 1 час (60 минут)	
Количество часов в год: 100	
Практическая часть программы	Количество часов в год
1. Физическая подготовка	
А) Практические занятия на горнолыжном склоне	
– Привыкание к снаряжению, изучение правильных падений.	36 часов
– Стойка «плуг», спуск в «плуге», торможение «плугом».	
– Изучение пользования подъемником.	
– Повороты в «плуге».	
– Переход к поворотам на параллельных лыжах.	
– Игры на горнолыжном склоне.	
Б) Практические занятия на роликовых коньках	
– Изучение основ безопасности.	50 часов
– Изучение переноса веса.	
– Упражнения для понятия основы движения вперед.	
– Виды торможений.	
– Поворот на роликовых коньках.	
– Упражнения на баланс.	
– Силовые упражнения.	
– Спортивные игры на роликовых коньках.	
В) Общая физическая подготовка	
– Легкоатлетические упражнения.	14 часов

– Общеразвивающие упражнения, прыжки на батуте, спортивные игры.	
--	--

Содержание индивидуальных занятий по АФК ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА ГОРНОЛЫЖНОМ СКЛОНЕ

В виду особенностей детей-инвалидов, посещающих индивидуальные занятия, нужно отметить, что большинство элементов выполняются с помощью инструктора.

Привыкание к снаряжению, изучение правильных падений. Перед тем, как начинается занятие, проводятся быстрые разминки для того, чтобы разогреть мышцы. Выполняются разминки в быстром темпе, не затягиваются, включают в себя небольшой бег, прыжки, разминку рук, ног, коленей, наклоны и упражнения на гибкость, упражнения на равновесие и координацию. Выполняются элементарные движения на лыжах: поднимание попеременно правой и левой ноги, выполнение маленьких прыжков, сгибание коленей, приседания, наклоны в сторону, маятниковое движение вперед-назад с закрытыми глазами, катание на ровной поверхности на одной ноге – другая без лыжи для толчка, упражнение «Солнышко», ходьба в лыжах по прямой, восьмеркой. Изучение техники вставания на горных лыжах с помощью палок и без палок.

Стойка «плуг», спуск в «плуге», торможение «плугом». Изучая торможение и повороты в «плуге», инструктор держит носки лыж ученика, это связано с тем, что ученик с трудом понимает каким образом нужно ставить лыжи, чтобы контролировать скорость.

Повороты в «плуге». Изучение переноса веса. Упражнения для понятия переноса веса. Упражнения с палками: в повороте палки на внешнем колене, палки горизонтально перед собой, упражнение «Супермен». Поднятие одной ноги. Прыжок во время поворота.

Если ученику не понятно как именно переносить вес при повороте, инструктор показывает и поворачивает корпус, либо с помощью дополнительного давления своими руками на лыжи занимающегося пробует объяснить суть поворота.

Переход к поворотам на параллельных лыжах. Для изучения поворотов на параллельных лыжах к детям-инвалидам, которые тяжело следуют инструкциям, следует применять определенный подход. С помощью дополнительной поддержки (палки), помогать делать повороты, говорить определенные команды, ставить ноги параллельно за него.

Игры на горнолыжном склоне. Катание змейкой. Объезд препятствий, катание по фишкам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

Изучение основ безопасности. Объяснение правил поведения и техники безопасности при катании на роликовых коньках. Изучение и показ правильных падений вперед, вбок на защиту. Если ученик не понимает, как падать, то делать это вместе с ним, за него, чтобы данный навык запоминался.

Изучение переноса веса. Приставные шаги в правую и левую сторону. Приседания. Поднятие поочередно правой и левой ноги. Перекатывание с одной ноги на другую. Широкая стойка. «Елочка». Перенос веса с ноги на ногу.

Упражнения для понятия основы движения вперед. Упражнения «Елочка», «Фонарик», «широкий фонарик». Приседания и медленное вставание. «Маховый шаг». Лицом вперед по заданному маршруту.

Виды торможений. Изучение торможения штатным тормозом. Остановка широким фонариком в указанной точке. Торможение плугом.

Поворот на роликовых коньках. «Самокат», «Самокат» по кругу с отталкиванием одной ногой. Скрестные шаги, продольная стойка. Повороты

в продольной стойке направо и налево. Поворот полуфонариком. Поворот на параллельных коньках.

Упражнения на баланс. Упражнение «Самокат» для изучения правильного отталкивания и удерживания веса на одной ноге. «Half-remi» - на траве (Один ролик полностью колесами на поверхности, другой на одном переднем колесике). Движение на одной ноге.

Силовые упражнения. «Half-remi» со сменой ног, приседания, «Фонарик» с силовым выталкиванием вверх, выпрыгивания вверх, «Half-remi» с приседаниями, одноногая восьмерка, выпады на роликах. «Качели» - фонарик вперед – назад.

Спортивные игры на роликовых коньках. Прохождение полосы препятствий на роликах. Обезд препятствий. Упражнения на скорость. Собрание предметов. Проезд неровностей. Собрание пирамидок, игрушек.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Приседания, отжимания, подтягивания.

Упражнения на равновесие: «Цапля» - стойка на одной ноге, стойка на цыпочках, «Друг перед другом» - стопы в одну линию, стойка на носках - голова запрокинута назад, стойка на носочках – вращение головой, «Ласточка», ходьба по линии, ходьба на месте с закрытыми глазами, упражнение «Дерево», вращение вокруг своей оси, приставной шаг, вращение обруча, ходьба с предметом на голове для баланса и равновесия.

Прыжки на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки с махом, прыжки в группировке, прыжки с разворотом на 180 °, прыжки через ориентир, прыжки в группировки через ориентир. Прыжки с приземлением в положении «сидя», прыжки с приземлением на спину, игры с мячами, игра «Повтори движение», упражнение «Высоко-низко», упражнение «Пружинка» - встать на батут и выполнить пружинистые приседания, упражнение «Фонарики» - встать на батут, руки согнуть в локтях, изображая фонарики. Выполнить повороты вокруг себя вправо-влево, «Собираем грибы» - на батуте выполнить приседания. «Меткий стрелок» - бросить маленький мяч в корзину, прыгая на батуте. «Дружная пара» - держась за руки совершать прыжки.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Объем физической подготовки

В ходе каждого занятия инструктор по адаптивной физической культуре контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. По итогам каждого тренировочного цикла проводится оценка уровня двигательных способностей ребенка и приобретенных навыков. Контроль осуществляется в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования, соревнований.

Занятия на роликовых коньках, на горнолыжном склоне, занятия по общей физической подготовке (прыжки на батутах) строятся исходя из возможностей организма занимающегося, нагрузка увеличивается постепенно. Учитывается выносливость организма, координация, мышечная сила, двигательные и умственные возможности занимающегося.

Общие сведения объема проведения занятий представлены в таблице 2.

Таблица 2

ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

	Виды проведения занятий		
	Младшая группа 6-9 лет	Старшая группа 10-14 лет	Индивидуальные занятия
Количество часов в неделю	2	4	1-2
Количество тренировок в неделю	2	2	1-2
Общее количество часов занятий в год	100	196	100*

*Разница в часах у групповых и индивидуальных занятий в том, что групповое занятие длится 2 часа (90 минут), индивидуальное 1 час (60 минут)

4.2. Рекомендации по оценке условий для занятий по адаптивной физической культуре с детьми-инвалидами

1. Погодные условия. При планировании занятий рекомендуется получать информацию из компетентных метеоцентров. Наступающий снегопад и мороз в зимний период могут серьезно повлиять на здоровье детей, а также на состояние снежного полотна, вызвать дискомфорт при занятии ребенка. В осеннее – летний период дождливая погода при занятии на роликовых коньках может способствовать тому, что покрытие будет скользким и может способствовать падениям и травмам. Жаркая погода может вызвать у детей дискомфорт, при жаркой погоде выполнять физические упражнения становится сложнее, также можно получить солнечный удар.

2. Состояние физической подготовки. Помимо различных ограничений по здоровью важно понимать выносливость, мышечную силу, координацию детей-инвалидов. При гиперподвижности суставов обучать детей только тем

упражнениям, в которых сохраняется максимально близкая стойка при обычной ходьбе.

3. Уровень катания. Нужно учитывать, что дети могут иметь различные навыки катания на горных лыжах и роликовых коньках, могут приходить на занятия после перерывов (по причине болезни, посещения курсов реабилитации), забыть то, что они проходили на прошлых занятиях.

4. Состояние снежного покрова. Для начинающих посещать занятия по горнолыжному спорту, кто не имеет соответствующих навыков катания, не подходящее снежное покрытие может представлять опасность. Так, леденистое покрытие, мокрый снег, либо сыпучий снег могут провоцировать падение при неверных движениях и повлечь за собой различные травмы. Необходимо также учитывать время подготовки трассы снегоуплотнительной техникой.

4. Крутизну склона. Важно использовать принцип от пологого к крутому. Ответственность за оценку готовности детей-инвалидов к переходу на более крутой склон полностью лежит на инструкторе по адаптивной физической культуре.

5. Летом в солнечные и жаркие дни рекомендованное время для занятий первая половина дня до 11:00 и вторая половина дня после 16:00, так как в это время солнце менее активно.

4.3. Виды поддержки детей при осуществлении спусков

Поддержка инструктора по АФК особенно необходима некоторым детям на этапе начального уровня обучения, ниже представлены следующие виды поддержек:

– Лыжная палка, держится на высоте талии или плеч ребенка, инструктор при этом движется спиной к склону.

– Лыжная палка, держится на высоте талии ребенка, инструктор и ребенок при этом движутся рядом друг с другом.

– Обруч – инструктор и ученик держатся за обруч, при этом инструктор движется спиной вперед. Преимущество этого способа состоит в том, что ребенок должен стоять на ногах и не может опираться на обруч.

– Двухточечный захват – инструктор находится за спиной студента и ставит одну лыжу между лыж ребенка, другую за внешней лыжей ребенка. Инструктор кладет одну руку выше или ниже колена ребенка, а другую на бедро ребенка. Мягко перемещая ногу или бедро, инструктор может помочь ребенку выполнить поворот или остановку.

– Спуск инструктора с удержанием носков лыж ребенка вместе, инструктор движется спиной к склону, контролирует скорость, помогает удерживать правильную скорость и направляет движения лыжника.

При работе с любыми из указанных видов поддержки необходимо оказывать поддержку ребенка, но при этом стараться сформировать у него навыки самостоятельных движений. Для людей с диагнозом ДЦП характерен постоянный поиск дополнительной опоры и желание облокотиться на инструктора, мешающее работе над балансом и правильному положению тела. Также стоит избегать резких движений и подталкивания в спину.

4.4. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность и получение каких-либо наград за победу является очень важной мотивацией для детей-инвалидов при занятии горнолыжным спортом и роллер-спортом. В соревнованиях по горнолыжному спорту могут принимать участие самостоятельно катающиеся дети-инвалиды. Инструктор сам отбирает, кого можно заявить на соревнования по горнолыжному спорту. Если ученик самостоятельно катается, но затрудняется при прохождении трассы, инструктор может сопровождать его, двигаясь первым и показывая путь.

На соревнования по роликовым конькам допускаются все желающие. Если ученик плохо стоит на роликах, либо не понимает, как проходить

трассу, то инструктор сопровождает ученика, помогает ему и поддерживает, но ни в кое случае не делает упражнения за него.

4.5. Рекомендации по проведению занятий по адаптивной физической культуре

Занятия необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих сезону и погоде.

На каждом занятии должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования выполнение упражнения следует прекратить.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горных лыж, роликовых коньков. Поэтому в подборе тренировочных средств следует использовать упражнения, развивающие способности, характерные для занятий горными лыжами, роликовыми коньками. Это так называемые специфические качества. К ним относятся адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению занимающихся торможению и остановке, как на горных лыжах, так и на роликах. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности занимающихся в своих способностях.

Склоны для занятий должны быть пологими, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона.

Также если ученик в силу своих особенностей не может самостоятельно сделать какой-либо элемент, инструктор помогает ему в этом, делает это упражнение за него, чтобы ученику было понятно, как правильно нужно выполнять упражнения. Упражнения подбираются только с учетом того, что они подходят по состоянию здоровья, по физической составляющей.

При выборе физических упражнений, дозировке, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка (физические, физиологические, возрастные).

В процессе занятий в группе по адаптивной физической культуре используются педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

4.6. Использование специального реквизита в процессе обучения

Использование реквизита может оказаться очень полезным при формировании у детей-инвалидов правильных навыков катания в игровой форме. Примером могут послужить:

- теннисные мячи, разрезанные пополам или конусы (для постановки слаломных трасс),
- съедобные лекарства (с разрешения родителей),
- обручи, мячи,
- цветные точки для перчаток, ботинок и лыж (один цвет для правой, другой для левой),
- пищевой краситель в пластиковых баночках, чтобы провести разметку трассы на снегу.
- Также можно использовать маленькие калитки для слалома,
- маленькие флаги на соломинках или проводах,
- коммуникационная карта – карточка невербальной коммуникации (отображающая последовательность действий ребенка).
- «Инструктор-помощник» - кукла, надевающаяся на руку, играющая роль второго инструктора, принимающая активное участие в занятии и общении с ребенком,
- баннер с размеченными на нем следами от лыж в положениях «параллельно», «солнышко», плуг.

4.7. Психологический настрой

Главная задача психологического настроя для детей-инвалидов – сформировать в них сильный, волевой, спортивный характер, показывать и доказывать, что они могут достигать больших результатов в спорте.

В группах основными задачами психологического настроя являются индивидуальная и групповая социализация, развитие важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения занимающимися поставленных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять своим психологическим состоянием.

Занятие адаптивной физической культурой способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Для психологического настроя применяются различные вербальные и комплексные средства. Вербальные заключаются в том, что инструктор словесно (беседы, лекции) дает понять детям, что они могут достигать высоких результатов, которые заключаются не только в победе на соревнованиях, но и в победе над самим собой. Комплексные средства представляют собой спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологического настроя делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологического настроя являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В начале занятий основой психологического настроя является то, что важно пробудить в детях интерес к занятиям, сформировать спортивный интерес, замотивировать на определенный результат. Цель, которую ставит инструктор перед ребенком, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный

промежуток времени, при осознании ее возможности у занимающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Инструктор должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность ребенка к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию инструктора о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция).
3. Виноградов, П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта / П.А. Виноградов // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: Ч. 1. – УралГАФК. – Челябинск, 1997. – 212 с.
4. Гуршман Г. «Пьянта Су!» Горные лыжи глазами тренера / Г. Гуршман // Москва, 2005.
5. Дмитриев, В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание // Автореф. докт. дис. М.: 2012.
6. Жубер, Ж. Самоучитель горнолыжника / Ж. Жубер // М. Физкультура и спорт, 1988.
7. Лебединский, Ю.В. «Игры на лыжах» / Ю. В. Лебединский // г. Горький, 2000г.
8. Мартынов, В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта – М., 2000.
9. Пономарев, Н.И. Спорт как социальное и педагогическое явление (методические указания для факультета повышения квалификации). ГОЛОКЗ ИФК им.П.Ф.Лесгафта., Л-д., 1999.
10. Теория и методика горнолыжного спорта. Инструктор по горнолыжному спорту. Этап начального разучивания двигательных действий (категория С). Москва: Национальная Лига инструкторов, 2018. – 76 с.
11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик // М.: «Советский спорт», 2003.

12. Шапкива, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапкивой. – М.: Советский спорт, 2013.

13. Якенда Д. Горные лыжи курс для начинающих. Москва «Астрель АСТ» 2006.