**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**Дополнительного образования**
**«Спортивная школа «Красная Горка»**

РАССМОТРЕНО
На педагогический совете
МАУ ДО «СШ «Красная Горка»
Протокол № ____
_____2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»
_____Г.В.Пржевальский
10.01.23 2023 года

# Физкультурно-оздоровительная программа с применением АФК и ЛФК для лиц с ограниченными возможностями

Возраст занимающихся: 18 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Тихомирова Светлана Станиславовна,
инструктор по спорту

г. Бор 2023 г.

## Содержание


| | |
|---|---|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Режим тренировочной работы | 10 |
| 3. Учебный план | 11 |
| 4. Календарный учебный график | 11 |
| 5.Рабочая программа | 12 |
| 5.1. Теоретические занятия | 12 |
| 5.2. Общая и физическая подготовка с применением АФК и ЛФК | 13 |
| 5.3. Другие виды спорта и подвижные игры | 16 |
| 5.4 Медицинский контроль | 17 |
| 6. Методические материалы | 18 |

## 1.Пояснительная записка

**Здоровье** - это первая и важная потребность человека. Определяющая способность его к активной деятельности и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира , к самоутверждению и счастью ребёнка.

Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. По определению Всемирной организации здравоохранения ( ВОЗ) « здоровье » - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от жизни, стремится к самосовершенствованию.

Проблема инвалидов, их адаптации в обществе, взаимодействия и отношения этого общества к его, так называемому меньшинству, является сегодня актуальной и очень серьезной…В древние времена в России люди с ограниченными возможностями занимали самую низшую ступень населения. Их считали обузой, прослойкой, не приносящей пользу. Их уделом было нищенское существование и вымирание. Постепенно отношение к инвалидам менялось в лучшую сторону. В наше время положение людей с физическими недостатками существенно окрепло, выделяются денежные средства для строительства реабилитационных центров, выплачиваются пособия, назначаются льготы.

Но главной проблемой, по-прежнему остается духовное развитие этих людей, моральная поддержка. Нельзя забывать об их искалеченных судьбах, несбывшихся мечтах. Как вселить надежду в эти души? Необходимо создавать как можно больше сообществ для инвалидов, чтобы у них была возможность общаться с себе подобными, нельзя допускать чтобы они замыкались в себе.

Данная программа направлена на создание условий для реализации и решения данных задач, для укрепления и сохранения здоровья, а так же для реабилитации, общения, предупреждения и профилактики заболеваний и восстановления после травм.

А здоровье человека - это не только отсутствие болезней, это определённый уровень физической тренированности, успешной адаптивной способности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создаёт условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

Активный, физически и психически развитый здоровый человек - это залог счастья семьи.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительное, адаптивно-реабилитационное.

**Актуальность программы:**

Программа в настоящее время всё большую актуальность, так как, способствует формированию и организации сознательного здорового образа жизни ,

сохранению и укреплению здоровья. Способствует повышению активации повышению жизненного тонуса.
Главное направление и цель данной программы, чтобы человек был крепок морально и духовно, полон решимости и воли к жизни.

**Отличительные особенность программы:**
Инвалид – это человек, у которого нарушена работа основных функций организма. Это могут быть патологические изменения или хронические недуги, которые привели к каким-нибудь отклонениям.
Инвалидность — это стойкое нарушение функциональности организма, которая влечет за собой ограничение функциональной жизнедеятельности человека.
Реализация данной программы будет способствовать развитию у людей с ограниченными возможностями физической образованности и организованности и является лишним свидетельством того, что человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Что с раннего возраста необходимо прививать любовь к активному образу жизни, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать оздоровительный режим - добиваться разумными путями личностного роста и подлинной гармонии жизни.

| Этапы подготовки | Период обучения (лет) | Наполняемость групп | | Нормативный объем недельной нагрузки в час. |
|---|---|---|---|---|
| | | Оптимальная | Допустимая | |
| Физкультурно оздоровительные (ФОГ) | 1 год | 15 | 25 | 3 |

**Объем и срок освоения программы:**
**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления**

| Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) |
|---|---|
| 1 год | 18 |

**Режим занятий:**
Режим занятий занимающихся регламентируется тренировочным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий инструктора, занимающихся и их возможностей, с учётом установленных в учреждении санитарно – гигиенических норм.

**Цели и задачи программы**
**Цель программы-** создать условия для двигательной активности занимающихся, имеющие ограничения по состоянию здоровья, путём во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом,

предоставление возможности для самореализации, что является важной составляющей для социальной адаптации

**Задачи программы:**

Развивающие;

- раскрытие индивидуальных способностей;
- повышение концентрации внимания;
- развитие навыка сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формирование волевых свойств личности;
- развитие мелкой моторики пальцев;
- формирование раскованности, общительности, умении слушать и понимать своего партнера;
- развитие воображения, памяти, внимания, чувства ритма, чувства пространства и времени;
- развить и активизировать двигательную активность;
- улучшение взаимоотношений и взаимопонимания между друг другом;
- формирование навыков творческого решения конфликтов;
- повышение уверенности в себе.

Воспитательные

- ознакомление с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины и волевых качеств;
- формирование и умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создание условий для проявления чувства коллективизма;
- развитие психологических качеств личности: речи, воображению, коммуникативным умениям, вниманию, ловкости, сообразительности, быстрой реакции, эмоционально-чувственную сферу;
- развить умению ориентироваться в пространстве;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям и применить их в различных по сложности условиях;
- воспитать культуре игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Учебные

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи гимнастической терминологии.

Задачи АФК:

- максимально возможное развитие жизнеспособности у лиц с ограниченными возможностями,

-создание благоприятных условий для физкультурно-воспитательного процесса,
- обеспечение оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии у ребёнка - телесно-двигательных характеристик и духовных сил,
- гармонизация физических и психологических возможностей ребёнка для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи ЛФК:

- создание благоприятных условий для коррекции и восстановления правильного положения тела и конечностей,
- воспитание и закрепление правильной осанки, восстановление оптимального динамического стереотипа,
-тренировка мышечной системы, формирование мышечного корсета;
- коррекция дефектов осанки;
- совершенствование адаптивной способности;

Задачи занятий в бассейне ( плавание):
- активизация свей мышечной системы организма;
- стимулирование газообмена в лёгких;
- создание условий для эффективного функционирования работы внутренних органов , сердечнососудистой системы;
- укрепление иммунитета;

Задачи активных подвижных игр:

- обучить успешному межличностному общению;
- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;
- развивать активность и выносливость;
- способствовать формированию волевых психологических качеств;
- воспитывать целеустремлённость;

Задачи музыкального сопровождения :
- развивать чувство ритма;
- обучить восприятию музыки;
- научить воспроизводить и « читать» смысловую тему музыкального произведения.

**Содержание программы**

Физкультурно-оздоровительные, реабилитационные программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В физкультурно – оздоровительные группы зачисляются лица достигшие совершеннолетия с 18 лет и старше с ограничением здоровья, имеющие справку ВТЭК (Врачебно-трудовой экспертной комиссии) подтверждающую

инвалидность I,II,III группы, а так же лица, нуждающиеся в реабилитации после травм.

Перечень заболеваний для 1,2,3 группы инвалидности

Получить инвалидность 1 группы могут граждане, имеющие общие нарушения функционирования организма с отклонениями от нормальных показателей свыше 90%. Это лица, которые не могут обходиться без посторонней помощи. При этом не имеет значения, как были получены данные расстройства – в силу патологии, травмы или развития заболевания.

Отклонения при инвалидности 1 группы

- Вегетативное состояние в результате инсульта, дисфункции нервной системы.
- Ампутация обеих верхних или нижних конечностей.
- Слепота.
- Глухота.
- Паралич.
- Злокачественные новообразования с метастазами.
- Хронические заболевания органов дыхания, сердечнососудистой системы, вызвавшие проблемы с кровообращением.
- Поражения нервной системы, приводящие к необратимым нарушениям зрения, речи, двигательного аппарата.
- Психические расстройства (олигофрения, слабоумие в результате эпилепсии).

Перечень заболеваний для присвоения 2 группы инвалидности

2 группа характеризуется отклонениями на уровне 70-80% от нормы. При этом человек сохраняет способность выполнять самые простые действия (частично с использованием специальных средств или при помощи посторонних). Сюда относятся слабослышащие граждане, применяющие различные приборы, лица, способные передвигаться со вспомогательными средствами.

Инвалиды этой группы могут вести трудовую деятельность, несмотря на имеющиеся физические и психические нарушения. Для них доступны некоторые виды труда в рамках особых условий.

Группа инвалидности 2 устанавливается при следующих заболеваниях:

- Полная или частичная глухота.
- Онкологические заболевания, сопровождавшиеся лучевой или химической терапией.
- Поражения печени при отсутствии улучшений после лечения.
- Эндопротезирование суставов.
- Легочная недостаточность в хронической стадии (отсутствие одного легкого).
- Отсутствие одной нижней конечности и дисфункция другой конечности.
- Слепота (птоз на оба глаза).
- Паралич одной конечности.
- Трансплантация внутренних органов.
- Серьезные дефекты черепа.
- Психические нарушения, которые длятся более 10 лет.

Перечень заболеваний для присвоения 3 группы инвалидности

Инвалидов 3 группы часто бывает сложно отличить от здоровых людей по внешним признакам. При инвалидности этой категории всегда имеется возможность вести трудовую деятельность. Показатели дисфункции здесь должны составлять 40-60%.

Инвалиды 3 группы способны самостоятельно передвигаться, хотя это и занимает у них достаточно много времени. Это относится и к другим критериям. Предполагается, что человек способен ориентироваться только в знакомой обстановке.

Какие заболевания относятся к 3 группе инвалидности:

- Начальная стадия раковых новообразований.
- Возможность видеть только одним глазом (слепота или отсутствие другого глаза).
- Постоянный птоз одного глаза даже после прохождения лечебных процедур.
- Двусторонняя глухота.
- Дефекты челюсти при невозможности жевания.
- Дефекты лица, не подлежащие устранению хирургическим путем.
- Дефекты костей черепа.
- Паралич кисти, а также одной из конечностей, что ограничивает активность движения и вызывает гипотрофию мышц.
- Наличие инородного предмета в области головного мозга (после травмы). Если инородное тело вводится в процессе лечения, то такие случаи не рассматриваются комиссией. При этом инвалидность назначается при диагностике психических отклонений.
- Установка инородного тела в область сердца (кардиостимулятор, искусственный клапан). Исключения – использование инородных предметов в процессе лечения.
- Ампутация кисти, одного или нескольких пальцев.
- Наличие только одной почки или легкого.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана.

**Структура программы содержит материал по следующим разделам:**

- Теоретическая;
- Практическая с применением АФК и ЛФК;
- Другие виды спорта и подвижные игры.

**АФК и ЛФК**

**АФК** - является одним из средств физического и духовного воспитания, которая способствует максимально возможному развитию жизнеспособности ребёнка , имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

**ЛФК** - является одним из средств, профилактики и лечения опорно-двигательного аппарата - данная программа способствует формированию

здоровой осанки ребёнка путём формирования мышечного корсета (т. е укрепление мышц окружающих позвоночник), профилактику плоскостопия.
Занятия проводятся с лицами с 55 лет и старше в групповой форме.
В программе предусмотрены программы обучения (лекции)на тему:
«Здоровый образ жизни семьи», проведение семинаров на тему: «Спортивное жизнь» «Здоровье и его составляющие».

**Планируемые результаты**

*Содержание программы определено с учётом:*
возрастных, физических, психофизиологических и индивидуальных особенностей людей и их здоровья, с ограниченными возможностями, их интересов и потребностей.

**ожидаемый результат:**

- развитие мотивации (интерес и желание) к занятиям физкультуры;
- реализация эмоционально, психологического, социального потенциала;
- повышение физиологического, физического тонуса;
- статистические изменения в сторону улучшения состояния опорно-двигательного аппарата;
- улучшение состояния показателей здоровья ;
- стойкость иммунитета (в течение года занятий).
- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- развитие умений работать в коллективе.
-формирование у детей уверенности в своих силах.

В результате освоения программного теоретического материала занимающиеся должны:

**иметь представление**:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о народной игре как средстве подвижной игры;

**уметь:**

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
-играть в подвижные игры;
-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
-выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

**Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:**

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведение здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;

оказания первой медицинской помощи.

## 2. Режим тренировочной работы

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период с 1 августа по 25 августа, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Занятия ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с занимающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в одну смену в первой половине дня. При наличии двух смен занятий организуется не менее 30 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Учебные занятия по ЛФК проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 47 недель.

Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут.

| **Содержание** | **Количество часов**<br><br>**1 год обучения** |
|---|---|
| **5.1 Теоретические занятия** | **20** |
| **Тема 1 Основы адаптивной и лечебной физической культуры.** | 10 |
| **Тема 2 Гигиена, закаливание, режим, питание.** | 10 |
| **Практическая подготовка** | **403** |
| **5.1 Общая и специальная физическая подготовка с применением АФК, ЛФК** | 320 |
| **5.2 Другие виды спорта** | 43 |
| **5.3 Медицинский контроль** | 40 |
| **Всего часов** | **423** |

## Материально – техническое обеспечение

Занятия в физкультурно – оздоровительной группе по ЛФК проводятся в спортивном зале

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь.

| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
|---|---|---|---|
| 1 | Гимнастические скалки | штук | 25 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Мячи | штук | 25 |
| 3 | Скакалки | штук | 25 |
| 4 | Экспандер плечевой 5 резинок | штук | 10 |
| 5 | Гимнастические коврики | штук | 25 |
| 6 | Ортопедические коврики | штук | 25 |
| 7 | Гантели | пар | 20 |

## 3. Учебный план

Учебный план - это методическая часть программы, который включает весь материал по основным видам подготовки, его распределение по часам на весь год и последующие годы обучения.

| № | Виды подготовки | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | **Общая физическая подготовка с применением АФК и ЛФК** | 320 |
| 2 | **Теоретические занятия** | 20 |
| 3 | **Другие виды спорта и подвижные игры** | 43 |
| 4 | **Медицинский контроль** | 40 |
| | **Всего часов за 47 недели** | **423** |

## 4. Календарный учебный график

| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего за год |
| Теоретические занятия | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 20 |
| Общая и физическая подготовка АФК и ЛФК | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | - | 20 | 320 |
| Другие виды спорта | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 3 | 43 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Медицинский контроль | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | - | 4 | 40 |
| Общее кол-во часов | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 40 | 39 | 40 | 40 | 40 | - | 29 | 423 |

## 5. Рабочая программа
## 5.1. Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделены основные темы, которые охватывают минимум знаний необходимых занимающихся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут.Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

**Тема 1 Основы адаптивной и лечебной физической культуры.**

**АФК** - является одним из средств физического и духовного воспитания, программа способствует максимально возможному развитию жизнеспособности ребёнка , имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

**ЛФК** - является одним из средств, профилактики и лечения опорно-двигательного аппарата- данная программа способствует формированию здоровой осанки ребёнка путём формирования мышечного корсета (т. е укрепление мышц окружающих позвоночник), профилактику плоскостопия.

**Адаптивная физическая культура включает в себя:**

Адаптивное физическое воспитание. Содержание адаптивного физического воспитания направлено на формирование у детей специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка; на более полную реализацию его генетической программы , на становление, сохранение и использование имеющихся в наличии телесно-двигательных качеств.

**Лечебная гимнастика включает в себя:** дыхательные, корригирующие, упражнения, упражнения на растягивание и расслабление позвоночника с локализованным и дозированным напряжением, занятия в бассейне направлены на координацию движений и равновесия.
Занятия ЛФК представляют собой комплекс упражнений лечебно-оздоровительной физкультуры, активных подвижных игр, гимнастики, музыкальной ритмики.
Активные подвижные игры сочетают в себе гимнастические упражнения, разные формы ходьбы, бега, музыкальную ритмику, смехотерапию.
**Игра** - как форма лечебной физкультуры характеризуется ярко выраженным интересом к действиям: наличие интереса вынуждает играющего ребёнка производить движения и действия, в процессе игры ребёнок удовлетворяет не только возрастные игровые потребности, но и развивается физически, социально, личностно и творчески.

**Тема 2 Гигиена, закаливание и режим ,питание.**

На протяжении всего цикла обучения читают лекции о правильном уходе за телом (кожей), полостью рта, зубами, о важном значении заботы, о здоровье и знакомят с основными правилами закаливания..Выдвигают гигиенические требования к спортивной одежде и обуви и соблюдении правильного режима дня и питании.

## 5.2 Общая и специальная физическая подготовка с применением занятий ЛФК и АФК

Цели и задачи физической подготовки детей разных физиологических возможностей. ОФП как основа развития физических качеств, двигательных навыков, функций и повышения работоспособности ребёнка. Организация и проведение занятий по ОФП с использованием элементов других видов спорта. Средства и методы физической подготовки для учеников различного возраста. Тренировочные и соревновательные упражнения.

Общая физическая подготовка

| | |
|---|---|
| 1. | И.П. Лёжа на гимнастическом коврике на твёрдой поверхности, руки за головой, ребёнок совершает подъёмы туловища вперёд .<br>Н.У. Укрепление передних и задних групп мышц - формирование мышечного корсета « пресса». |
| 2. | Исходное положение в позиции, лёжа на животе, верхние конечности согнуты в локте, ребёнок совершает подъём туловища вверх.<br>Н.У. Укрепление мышц поясничного, грудного, брюшного отдела позвоночника, нижних и верхних конечностей. |

| | |
|---|---|
| 3. | Приседания и прыжки<br><br>И П. Стоя на гим. коврике, ребёнок совершает прыжки и приседания.<br>Н.У. Укрепление и тренировка мускулатуры нижних конечностей - суставная, стимульная гимнастика. |
| 4. | И.П. Сидя на г.к на т. п , ребёнок совершает подъёмы нижних конечностей под углом 90 С*<br>Н.У. Укрепление группы мышц брюшного и поясничного отдела позвоночник |
| 5. | Броски мячом по цели.<br>Н.У. Развитие координации движений |

И.П. - исходное положение
Н.У.-назначение упражнения

**Адаптивная и лечебная физическая культура включает в себя:**
Адаптивное физическое воспитание. Содержание адаптивного физического воспитания направлено на формирование у детей - инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка; на более полную реализацию его генетической программы, на становление, сохранение и использование имеющихся в наличии телесно-двигательных качеств.
Результатом занятий является высокая организация физических, психических, физиологических и социальных качеств ребёнка, устойчивый иммунитет, активность, успешное межличностное общение.
В процессе выполнения программы, предусмотрена проверка и контроль полученных навыков и умений ребёнка и фиксирование динамики состояния здоровья.
Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии, с предметами (гимнастическими палками, булавами) и отягощениями (набивными мячами, гантелями), индивидуально или с партнером, с использованием гимнастических снарядов.
Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности занимащихся, периодами тренировочного процесса и конкретными задачами урока.

| № упражнения | Виды упражнений ЛФК для развития и оценки состояния ОДА (опорно-двигательного аппарата) |
|---|---|

| | |
|---|---|
| 1. | «Ласточка»<br><br>Исходное положение: стоя на полу одна нога отведена в сторону назад туловище обращено параллельно полу, руки отведены в стороны, назначение упражнения - оценка развития координации движений , функционирования связок голеностопного сустава - корригирующее- тренировочный тест супинатора стопы. Время фиксирования позиции 5сек (удовл.), 10 сек (хор)., 20сек ( отл) |
| 2. | « Моторика»<br><br>Исходное положение : стоя на ногах, руки вытянуты в сторону вперёд ,необходимо совершать динамичные движения руками , « рука под рукой»<br>Оценка развития реагирования двигательной активности мышечной системы , группы мышц со стороны груди и спины.<br>Работа с нижними конечностями исходная позиция - сидя на полу.<br>Норма 30 движений за 10 сек, (откл). от нормы 10 дв. За 10 сек. |
| 3. | «Бабочка»<br><br>Исходное положение. Сидя на горизонтальной поверхности с твёрдым покрытием, ноги сведены друг к другу, руки вытянуты в сторону.<br>Оценка развития и функционирования голеностопного сустава.<br>В норме ребёнок должен удерживать позицию сомкнутых стоп не менее 10 сек..<br>Отклонение от нормы , является тот факт, когда ребёнок не может удержать заданную позицию, например, из- за плоскостопия и. т.д. |
| 4. | « Угол»<br><br>Исходное положение : Сидя на твёрдой горизонтальной поверхности, руки разведены в сторону, ноги подняты вверх под углом 45 С*<br>Оценка функционирования поясничного отдела позвоночника степень формирования мышечного корсета в области живота.<br>В норме ребёнок удерживает позицию 20 секунд<br>Отклонение от нормы мене 10 секунд. |
| 5. | « Растяжка»<br><br>Исходное положение : лёжа на гимн.коврике на полу, ноги отведены в стороны, ребёнок совершает наклон по центру вперёд до упора, колени при этом максимально выпрямлены.<br>Фиксирование позиции 20 секунд<br><br>Н.У. Оценка формирования сухожильно - связочного аппарата в области тазобедренного отдела позвоночника. |
| 6. | «Берёзка»<br><br>Исходное положение : лёжа на г.к. на тв. покр. нижние конечности подняты вверх до фиксирования поясничного отдела позвоночника верхними конечностями . |

| | |
|---|---|
| | Н.УФормирование поясничного мышечного корсета позвоночника и активизации мышечных структур малого и нижнего таза.<br>Фиксирование позиции от 10-30 секунд, менее 5 сек откл. от нормы |
| 7. | « Звезда»<br><br>Исходное положение : Лёжа на животе, ребёнок одновременно поднимает вверх голову , а нижние и верхние конечности разводит в стороны и удерживает в приподнятом состоянии под углом 45С*.<br>Фиксирование данной позиции 20 секунд.<br>менее 5 мин. отк. от.нормы - свидетельствует о гиподинамии мышечной системы.<br>Удерживание менее 5 сек. отк.от.н. |
| 8. | « Лодочка»<br><br>И.П. лёжа на животе, ребёнок одновременно поднимает нижние и верхние конечности вверх, в горизонтальной плоскости и совершает маятниковые движения конечностями.<br>Состояние позвоночника в норме , если ребёнку удаётся совершать маятниковые движения, что свидетельствует о хорошем формировании мышц в области живота (пресса) |
| 9. | «Мост»<br><br>И.П. Лёжа на спине, ребёнок поднимает корпус (тело) нижними и верхними конечностями вверх.<br>Фиксирование позиции 10 сек. менее 5 сек. о.от.н.<br>Н.У. Формирование мышечного корсета грудного и поясничного отдела позвоночника. |
| 10. | « Кольцо»<br><br>И.П. Лёжа на животе , ребёнок прогибает нижние конечности и голову друг к другу. Фиксирование позиции 5 секунд. Если ребёнку не удаётся коснуться н. конечностями головы - это свидетельствует о плохом функционировании позвоночника, о напряжённости межпозвоночных сухожильных связок.<br>Н.У. Создание условий для формирования гармоничного грудного дыхания для восстановления позвоночника и расслабления позвоночных связок.<br>Упражнение способствует мягкой пропорциональной межпозвоночной растяжке ,что способствует постепенному восстановлению пластики и цикличности укрепления позвоночника. |

**АФК и ЛФК**

Упражнения изометрические, дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие, специально-подготовительные.

## 5.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий с ведением и передачей мячей, метанием мячей в цель, настольный теннис, дартс, игры на местности и т.д.

**Подвижные игры** - являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

## 5.4 Медицинский контроль

Медицинский контроль за лицами, занимающимися  группе ЛФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья проводится в индивидуальном порядке для каждого занимающегося. Порядок и частоту обследования, необходимые анализы и пробы для продолжения тренировочного процесса назначает врач. За своевременностью и правильностью прохождения всех этапов медицинского контроля следит инструктор по спорту. Корректировка тренировочного процесса проводится на основании пройденного этапа медицинского контроля, врачом совместно с инструктором по спорту.

Список использованной литературы

1. В.А. Епифанов, А.В. Епифанов « Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника с применением АФК и ЛФК» , 2008 г.
2. Просвещение , « Программа воспитания и развития детей раннего возраста» , 2007 г.
3. М. Щетинин «Дыхательная гимнастика» , 2007 г.
4. Ю. Хван « Система здоровья» , 2002 г.
5. В. Гитт « Исцеление позвоночника» ,2006 г.
6. Г. Макеева , Физиогномика «Спорт - тестируем детей», 2007 г.
7. Р.С. Немов. Книга 1, 2 « Психология», 2002 г
8. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
9. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1998
10.Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
11.Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
12. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
13. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991
14.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
15. Осокина Т.И., Подвижные игры. – М., 1989.
16.Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
17. «Коммерческие вести - BRIIT.com » спортивная колонка:
18. Сайт здоровья. интернет. \\" развлекательной рекреационной деятельности в другие ее виды.
19.Шилин. Ю.Н, Каневская А.В. Теория и методика тренировки. М.,2009.
20.Аксянов.Н, Яковлев. В. «Дартс» .Методическое пособие. М.,1991.
21. Верхошанский. Ю.В. Программирование тренировочного процесса. М. Физкультура и спорт, 1995.-175с.
Интернет- ресурсы, используемые в образовательном процессе.
www.dartsrf. ruФедерация спорта России
www.minsport. gov.ru Министерство спорта РФ
Аудиовизуальные средства
1. Документальный фильм: Академия здоровья. Основная цель (2011г.) (источник: youtube)
2. Документальный фильм: Школа жизни .. Часть 1 (2012г.) (источник: youtube)
3. Документальный фильм: Обучение юных спортсменов технике выносливости. (2013г.) (источник: youtube)