

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Невского района Санкт-Петербурга»**

Принята на заседании  
Методического совета  
Дата «31» августа 2022 г. протокол № 45

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 217 от 31.08.2022 г.

Директор СПб ГБУСОН  
«ЦСРИДИ Невского р-на»  
Т.Н. Жукова



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Возраст обучающихся: 18 – 55/60 лет

Срок реализации: 27 недель

**Составитель:**

инструктор по физической культуре

**В.И. Соколов**

**Санкт-Петербург**

**2022 г.**

## Пояснительная записка

### Актуальность программы

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, которая направлена на удовлетворение потребности лиц с ограниченными способностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

В адаптивной физической культуре (АФК) выделены следующие средства: физические упражнения, естественно-средовые или природные факторы и факторы гигиенические. Физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого осуществляется целенаправленное воздействие на занимающихся, обеспечивается решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебных, профилактических задач.

Физические упражнения — это естественные и специально подобранные движения, применяемые в адаптивной физической культуре. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Физические упражнения:

- стимулируют обмен веществ, тканевой обмен, эндокринную систему;
- повышая иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшая настроение;
- оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.

Занятия адаптивной физической культурой оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. Нагрузка должна быть оптимальной и соответствовать функциональным возможностям получателя социальны. Для дозировки нагрузки, следует принимать во внимание ряд факторов, которые влияют на величину нагрузки, увеличивая или уменьшая ее. Физические упражнения выполняют после их объяснения или показа. Физические упражнения не должны усиливать болевых ощущений, так как боль рефлекторно вызывает спазм сосудов, скованность движений. Упражнения, вызывающие боль, следует проводить после предварительного расслабления мышц, в момент выдоха, в оптимальных исходных положениях. С первых дней занятий следует обучать правильному дыханию и умению расслаблять мышцы. Расслабление легче достигается после энергичного мышечного напряжения. При односторонних поражениях конечностей обучение расслаблению начинают со здоровой конечности. Освоение движений, формирование двигательных умений и навыков достигается многократным повторением упражнений, в процессе которого происходят изменения в состоянии органов и систем и функций организма человека.

В любом возрасте физические упражнения оказывают положительное воздействие на организм любого человека, в том числе на человека с инвалидностью. Физические упражнения самым благоприятным образом влияют на состояние больного человека, даже если его двигательные возможности резко ограничены.

**Адресат программы** – получатели социальных услуг в возрасте от 18 до 55/60 лет.

#### **Цели и задачи программы**

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека. Программа «Адаптивная физическая культура» направлена на коррекцию физического развития людей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

**Цель программы** – развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья посредством адаптивной физкультуры.

#### **Задачи программы:**

Обучающие задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

3. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма.

2. Активизация защитных сил организма.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

6. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

### **Условия реализации программы**

Занятия проводятся в группе (2 – 8 человек). При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, технология дифференцированного физкультурного образования).

Работы по программе «Адаптивная физкультура» строятся на следующих принципах:

1. Создание мотивации;



2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций.

### **Планируемые результаты**

Личностные результаты:

У обучающегося должны быть сформированы:

- такие качества как дисциплинированность, целеустремленность;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающийся должен:

- уметь выполнять двигательные действия на координацию движения в правильной последовательности;

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.

- уметь работать в паре;

Предметные результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила игры различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- правила выполнения основных видов движения;
- технику выполнения упражнений.

уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастике, с предметами и без;

- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам.

Мониторинг позволяет отслеживать результативность реабилитационного процесса и включает в себя традиционные формы контроля - диагностика два раза в год:

- входная диагностика (в начале обучения по программе);
- итоговая (по окончании курса).

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья.

### Учебный план

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	2	2		Беседа, диагностика
2	<b>Раздел 1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата</b>	14	1	13	Выполнение контрольных упражнений
2.1	Общеукрепляющие упражнения	6	1	5	Наблюдение за деятельностью обучающихся. Выполнение контрольных упражнений
2.2	Развитие основных двигательных качеств	5		5	Наблюдение за деятельностью обучающихся. Выполнение контрольных упражнений
2.3	Упражнения на координацию движений	3		3	Наблюдение за деятельностью обучающихся. Выполнение контрольных упражнений
3	<b>Раздел 2. Оздоровительная и коррегирующая гимнастика</b>	16	1	15	Выполнение контрольных упражнений
3.1	Упражнения на равновесие, для осанки, дыхательная гимнастика	6	1	5	Наблюдение за деятельностью обучающихся. Выполнение контрольных упражнений
3.2	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, упражнения для расслабления мышц, упражнения на развитие мышц туловища	6		6	Наблюдение за деятельностью обучающихся. Выполнение контрольных упражнений
3.3	Упражнения, направленные на	4		4	Наблюдение за

	коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата				деятельностью обучающихся. Выполнение контрольных упражнений
<b>4</b>	<b>Раздел 3. Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	Выполнение контрольных упражнений
4.1	Правила игры (волейбол, баскетбол, дартс, бадминтон, настольный теннис)	2	2		Наблюдение за деятельностью обучающихся. Выполнение контрольных упражнений
4.2	Коррекционные подвижные игры, спортивные игры	16		16	Наблюдение за деятельностью обучающихся. Выполнение контрольных упражнений
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Итоговая диагностика. Соревнования
<b>Всего:</b>		<b>54</b>	<b>7</b>	<b>47</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1	27 недель	54	Два раза в неделю по одному академическому часу

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***Задачи программы:***

Обучающие задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

4. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
5. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
6. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Воспитательные задачи:

4. Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
5. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
6. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

7. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма.
8. Активизация защитных сил организма.
9. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
10. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
11. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

### **Планируемые результаты:**

Личностные результаты:

У обучающегося должны быть сформированы:

- такие качества как дисциплинированность, целеустремленность;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающийся должен:

- уметь выполнять двигательные действия на координацию движения в правильной последовательности;

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.

- уметь работать в паре;

Предметные результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила игры различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- правила выполнения основных видов движения;
- технику выполнения упражнений.

уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастике, с предметами и без;

- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам.

Мониторинг позволяет отслеживать результативность реабилитационного процесса и включает в себя традиционные формы контроля - диагностика два раза в год:

- входная диагностика (в начале обучения по программе);

- итоговая (по окончании курса).

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья.

**Календарно-тематический план**

	<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Всего часов</b>
Сентябрь	<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале</b>	<b>2</b>
	<b>2</b>	<b>Раздел 1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата</b>	<b>14</b>
	2.1	Общеукрепляющие упражнения	6
Октябрь	2.2	Развитие основных двигательных качеств	5
	2.3	Упражнения на координацию движений	3
	<b>3</b>	<b>Раздел 2. Оздоровительная и коррегирующая гимнастика</b>	<b>16</b>
Ноябрь	3.1	Упражнения на равновесие, для осанки, дыхательная гимнастика	6
Декабрь	3.2	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, упражнения для расслабления мышц, упражнения на развитие мышц туловища	6
Январь	3.3	Упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата	4
	<b>4</b>	<b>Раздел 3. Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>	<b>18</b>
Февраль	4.1	Правила игры (волейбол, баскетбол, дартс, бадминтон, настольный теннис)	2
	4.2	Коррекционные подвижные игры, спортивные игры	5
Март	4.2	Коррекционные подвижные игры, спортивные игры	6
Апрель	4.2	Коррекционные подвижные игры, спортивные игры	
	<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>
		<b>Всего:</b>	<b>54</b>



## Содержание программы

### Занятия 1 – 2.

#### Раздел 1. Введение. Техника безопасности. Диагностика

Беседа по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Форма одежды на занятии. Средства гигиены и их применение до и после занятия. Закаливание и утренняя гигиеническая гимнастика. Мониторинг.

### Занятия 3 – 8

#### Общеукрепляющие упражнения

Комплекс упражнений: общеукрепляющие гимнастические упражнения; спортивно-прикладные; игровые упражнения. Упражнения для кистей и стоп (мелкие мышцы); шея, предплечья, голени, плечо, бедро (средние мышцы); верхние и нижние конечности, туловище (крупные мышцы). Упражнения динамические и статические.

### Занятия 9 – 13

#### Развитие основных двигательных качеств

Упражнения общеукрепляющего характера, дыхательная гимнастика, спортивно-прикладные упражнения, специальные комплексы, направленные на тренировку определенной группы мышц и показанные при конкретных заболеваниях и нарушениях (наклоны и повороты головы, круговые движения руками, наклоны и повороты тела, ходьба на месте, «Велосипед» в положении лежа).

### Занятия 14 – 16

#### Упражнения на координацию

Упражнения на умение координировать свои действия в пространстве (тренировка сознания для подготовки прочной базы для освоения более сложных комплексов упражнений). Упражнения на равновесие и координацию дают общеоздоровительный эффект, стимулируют деятельность нервной системы, способствуют сохранению гибкости суставов и укрепления мышц, способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь.

### Занятия 17 – 22

#### Раздел 2. Оздоровительная и коррегирующая гимнастика

Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях; у стены; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Дыхательные упражнения. Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

### **Занятия 23 – 28**

Упражнения на расслабление. Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Упражнения с элементами основных движений: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание (бросить мяч вверх и поймать двумя руками, одной рукой; ударить мяч о стену и поймать его двумя руками, одной рукой; пройти по начерченной на полу линии; игры типа «Тир»: попадание в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами).

Упражнения на развитие статической координации движений (пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убрать внутрь ладоней; «Фонарики» – руки поднять вверх, кисти рук опустить, опущенные пальцы раздвинуть, тянуть вниз, имитируя форму фонарика; «Буквы» – изобразить руками буквы О, Л, М, П, Т и др. «Кулак – ладонь» – поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе. Выполнение обеими руками может быть одновременное или разновременное (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот). «Кулак – ребро – ладонь» – поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе. «Сжимание и разжимание кистей рук» – поочередное выполнение

движений обеими руками одновременно, затем обеими руками, но разновременно (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

### **Занятия 29 – 32**

Упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Упражнения на мышцы брюшного пресса (тренированные мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками). Упражнения, направленные на устранение мышечного дисбаланса путем укрепление ослабленных и растянутых мышц и расслабление, растягивание напряженных. Комплекс физических упражнений в положении стоя, сидя и лежа.

### **Занятия 33 – 34**

#### **Раздел 3. Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр.**

Правила игры в волейбол. Площадка для игры. Цель игры. Правила игры 6х6. Технические приёмы игры. Основные требования к спортсменам во время игры. Ошибки в игре. Разновидности игры (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1; игра на ограниченной площадке, игра на время, пионербол). Определение победителя.

Общие сведения о разновидностях игр в дартс. Правила подсчета очков. Правила игр «Набор очков», «Сектора», «Внутренний круг». Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.

Правила игры в бадминтон. Площадка для игры. Инвентарь и оборудование. Цель игры. Технические приёмы игры. Основные требования к спортсменам во время игры. Ошибки в игре. Игры с воланом и ракеткой. Определение победителя.

Правила игры в настольный теннис. Основные требования к атлетам во время игры.

Правила одиночной и парной игр, их различие.

Правила безопасности и правила поведения во время занятий.

### **Занятия 35 – 52**

Коррекционные подвижные игры, спортивные игры.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо/влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами, прыжки, сочетание способов перемещений.

Действия с мячом: Подбрасывание и ловля мяча (над собой; в парах, тройках из-за головы, от груди, снизу, с отскоком от пола; жонглирование двумя/тремя мячами в четвёрках). Передача мяча (приём сверху двумя руками над собой, в парах, четвёрках, круге; передача на точность, с перемещением в парах; передача в треугольнике; отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее).

Приём мяча (подбивание мяча снизу двумя руками над собой, отбивание мяча снизу двумя руками в парах, четвёрках, круге; прием снизу - с подачи). Подача мяча (нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя на точность).

-Блокирование (одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2). Нападающие удары (по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3). Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор позиции, перемещение, вербальный/невербальный контакт с партнерами); Групповые действия (Взаимодействие игроков передней линии, передней и задней линий); подвижные игры с элементами волейбола. Тактика защиты: Индивидуальные действия; Групповые действия; Подвижные игры с элементами волейбола.

Броски дротика с разных дистанций. Броски на дальность. Броски по чистой (белой) мишени (лист бумаги). Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Специальные упражнения.

Упражнения с ракеткой. Упражнения с воланом и ракеткой. Перемещения и стойки. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо/влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами, прыжки, сочетание способов перемещений. Обучение технике: Хват ракетки. Удары: удар справа, слева, снизу, сверху открытой стороной, сверху открытой стороной в прыжке, сверху закрытой стороной (имитация, в парах, в парах через сетку приём удара сверху, слабые, сильные, на дальние, средние, короткие дистанции). Подача (имитация, в парах). Обучение тактике. Перемещения, атаки по зонам.

Упражнения с теннисными шариками: подбрасывание вверх и ловля двумя (одной) руками; подбрасывание и ловля после хлопка ладонями спереди (сзади); подбрасывание и ловля после отскока от пола двумя (одной) руками; набивание одной рукой с отскоком от пола; набивание со сменой рук (правая, левая) с отскоком от пола;

жонглирование двумя шариками; передача шарика в парах или друг другу, стоя в круге на расстоянии вытянутой руки друг от друга; жонглирование в парах, один партнер передает сверху, другой с отскоком от пола; передача и ловля шарика одной рукой сверху; передача шарика в стену и ловля двумя (одной) руками снизу (сверху); передача шарика в стену поочередно меняясь с партнером. Упражнение (игра) для формирования правильного хвата теннисной ракетки и стойки теннисиста: по сигналу добежать до места, где лежат ракетки взять правильно в руку ракетку и принять стойку теннисиста.

### **Занятия 53 – 54**

Итоговые занятия

Мониторинг (тестирование уровня физической подготовленности)

Подготовка, проведение спортивного турнира.

### **Оценочные и методические материалы**

Для определения динамики эффективности адаптивной физкультуры и уровня физического развития получателей социальных услуг необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные обучающимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений. Динамику развития физических качеств обучающихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса (Приложение 1). Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль (измерение давления до и после занятия).

*Исследование силовых качеств мышечных групп туловища*

Определение статической работоспособности мышц спины (получатель социальных услуг находится в положении лежа на спине, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища).

Определение статической работоспособности мышц живота (ПСУ находится в положении лежа на спине, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за

головой. Нужно поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений).

Определение динамической работоспособности мышц спины (ПСУ находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, должен сделать максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритм).

#### *Определение подвижности позвоночника*

Сгибание (подвижность позвоночника вперед) наклоняясь вперед, ПСУ должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.

Разгибание (подвижность позвоночника назад) сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. ПСУ должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.

Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево) сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо(влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая(левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

Также оценивается техническая подготовленность (умение выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики).

Критерии оценки технического выполнения:

- разнообразие элементов;
- технически правильное положение головы, рук, ног и стоп;
- контроль осанки;
- теоретическое подкрепление правильности выполнения физических упражнений;



- заинтересованность, активность и мотивированность обучающихся.

### **Методические материалы**

Каждое занятие следует строить в соответствии со следующими методическими рекомендациями:

В подготовительную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие типу нарушения осанки. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. Оптимальная дозировка упражнений – 6 - 8 повторений.

Основную часть насыщают собственно корригирующими упражнениями, большинство из которых должно выполняться в положении лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным положением тела, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при удержании тела в положениях стоя и сидя. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний. Дозировка зависит от самочувствия получателей социальных услуг, их физической подготовленности. В среднем упражнения повторяют 8 –16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление, выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки.

## Литература

1. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 2002.
2. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
3. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Авторы — составители О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев / Под ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2005.
6. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
7. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### Критерии оценивания

1. **Общую выносливость** обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
2. **Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места.** Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.
3. **Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.
4. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать **о координации движений**, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.
5. **Прыжки через скакалку на двух ногах** помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.
6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

## Комплексы упражнений

**Комплекс для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата**

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики №1**

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2-вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1- опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2- 3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам,

увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

### **Комплекс дыхательных упражнений №2**

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

### **Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.**

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

### **Комплекс упражнений в положении сидя**

1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.
8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.
9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

#### **Комплекс упражнений в положении лежа**

##### **Упражнения для укрепления мышц спины:**

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжатие и разжатие пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.
11. Движения руками, имитация «бокса».
12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат рукиверху до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.



22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Поочередное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

#### **Упражнения для укрепления мышц живота:**

1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие ног на 45°.
2. Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.
3. «Велосипед».
4. Движение ногами, как при плавании кроль на спине.
5. Одновременное поднятие и опускание прямых ног.
6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.
7. Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.
8. Поднятие и опускание прямых ног с разной скоростью.
9. Круговые движения ногами.
10. Поднятие и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.
11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.
12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.
13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.
14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднятие прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.
15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднятие прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.
16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.
17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

#### **Упражнения на координацию**

1. И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.
2. И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.
3. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.
4. И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции.



Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

5. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддерживать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.
6. Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.
7. Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.
8. И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.
9. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.
10. И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

### **Комплекс упражнений**

#### **для создания и укрепления "мышечного корсета"**

- И. п. - лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.
- И. п. - лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.
- И. п.- лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.
- И. п. - лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.
- И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.
- И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.
- И. п. - лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.
- И. п. - лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.
- И. п. - лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.
- И. п. - лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.
- И. п. - лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно. Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.