

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»

«1» сентября 2015 г.



И.Г. Кучера

2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
**«Адаптивная физкультура.
Общая физическая подготовка»**

для детей и подростков 6-18 лет с отклонениями в состоянии здоровья

(срок реализации 1 год)

Составитель: Лабенский К.К. –
тренер – преподаватель ДЮСШ «Олимп»

г. Оленегорск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физкультура. Общая физическая подготовка» для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья

физкультурно-оздоровительной направленности предназначена для её реализации в ДЮСШ «Олимп».

Программа является модифицированной на основе авторской программы Т.Н. Казаковой «Физическая культура в специальной медицинской группе» для учащихся 1-11 классов» и составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008), «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14), Уставом ДЮСШ «Олимп».

Цель – привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в состоянии здоровья без ограничения возраста к систематическим занятиям физической активностью для оздоровления и воспитания личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Задачи:

- обеспечение положительной динамики индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких);
- развитие основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности) и повышение уровня функциональных возможностей каждого обучающегося.
- обеспечение уровня освоения навыков гигиены, самоконтроля, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа), общения с окружающими;
- развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.).

Программа по общей физической подготовке рассчитана на детей 6-18 лет, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата и предусматривает *1 год обучения*.

Программа включает в себя как теоретические, так и практические занятия. В программу включены следующие разделы:

1. Теоретическая подготовка (основы знаний).
2. Практическая подготовка
3. Медицинское обследование.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно во время тренировки. Она тесно связана с физической, моральной и волевой подготовкой в качестве элемента практических знаний и содержит краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий.

В раздел практической подготовки образовательной программы включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы.

Практическая часть программы содержит:

1. ОФП: гимнастика; атлетическая гимнастика; легкая атлетика; упражнения на расслабление и дыхание; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для профилактики плоскостопия, зрения; упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений, равновесия, мышц кистей рук и пальцев, внимания.
2. Настольный теннис.
3. Плавание.
4. Подвижные игры.
5. Соревновательная подготовка.

ДЮСШ «Олимп» организует работу с занимающимися адаптивной физической культурой в течение всего календарного года (52 недели). В летнее время могут быть организованы в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Начало учебного года с 1 сентября.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тестирование и медицинский контроль;
- учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- участие в соревнованиях, матчевых встречах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- медико-восстановительные мероприятия.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных и других учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия - 2 академических часа.

Режим учебно-тренировочной работы

Мин. возраст (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во уч. часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
7	10	6	Выполнение нормативов ОФП

Программа адаптирована к условиям Крайнего Севера. Учитывая его негативное влияние на организм занимающихся (короткий (длинный) световой день (Полярная ночь, Полярный день); недостаток кислорода и витаминов; воздействие низких температур, их резких перепадов при занятиях на улице в условиях длительного зимнего периода; воздействие резких перепадов атмосферного давления; невозможность полноценного тренировочного воздействия в длительный дождливый период межсезонья и пр.) и материально-технические возможности ДЮСШ в учебно-тематическое планирование программы внесены коррективы.

Учебный материал программы имеет вариативный характер в зависимости от состояния здоровья и возможностей детей.

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Ожидаемые результаты положительная динамика индивидуальных показателей физического развития.

Формой подведения итогов реализации программы является контрольное тестирование уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Контрольные упражнения:

- бег на короткую дистанцию (30 м),
- прыжок в длину с места,
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек и мальчиков до 11 лет), подтягивания (для юношей 11 лет и старше).

Тестирование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности осуществляется два раза в год: в начале и конце года обучения. Перед тестированием проводится разминка.

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши 14 лет и старше)

Участник с помощью судьи принимает положение виса.

Исходное положение: вис на прямых руках хватом сверху на ширине плеч.

Подтягивание выполняется непрерывным сгибанием рук до касания подбородком перекладины. Опускается в вис. Туловище во время выполнения упражнения необходимо держать прямо. Руки разгибать до полного выпрямления.

Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Разрешается только одна попытка.

Не допускается: раскачивание, сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от пола - отжимания (девочки и мальчики до 14 лет)

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе или касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание - до полного выпрямления рук, сохраняя прямую линию - голова, туловище, ноги.

Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Разрешается только одна попытка.

Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий в произвольном темпе.

Не допускается: раскачивание туловища, сгибание-разгибание рук поочередно.

3. Прыжок в длину с места

Выполняется двумя ногами от стартовой линии, с махом руками. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

Участнику предоставляется три попытки.

В протоколе регистрируются все три попытки, в отдельной графе фиксируется лучший результат.

Не допускается: заступ за линию старта.

4. Бег на 30 м

Старт произвольный (высокий, низкий). Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Учебный план учебно-тренировочных занятий (на 52 недели, ч)

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения
		I
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	История развития адаптивной физической культуры в РФ	1
2.	Гигиена и самоконтроль.	2
3.	Техника безопасности при занятиях спортом. Предупреждение травм. Места занятий, инвентарь.	2
4.	Влияние физических упражнений на организм.	1
5.	Физические качества, физическая подготовка	1
6.	Правила соревнований.	1
	Итого	8
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	Общая физическая подготовка	181
2.	Настольный теннис	40
3.	Плавание	20
4.	Подвижные игры	57
5.	Соревновательная подготовка (тестирование физической подготовленности)	4
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ		2
	Итого	304
Общее количество часов		312

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ГИМНАСТИКА

Упражнения без предметов.

Упражнения для мышц шеи.

наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Вращения туловищем и головой вправо и влево. Повороты туловища в стороны (медленно и быстро) в стойке ноги врозь, руки на поясе.

Упражнения для мышц спины и живота.

Лежа на животе поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лежа на спине поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены на расстоянии 60-70 см., сгибание и разгибание рук.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Из основной стойки (и стойки ноги врозь) поднимание и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжатие и выпрямление кистей рук; руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, круговые вращения, руки на поясе.

Упражнения для мышц ног.

Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах. Поднимание колен поочередно с хлопками под коленом.

Упражнение для укрепления туловища.

Лежа на животе с опорой на руки и без опоры; разгибание головы («птички летят»), поочередные и одновременные движения руками («пловцы»), поочередное и одновременное поднимание ног. Лежа на спине: поднимание прямой ноги (сгибание), поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Прогибание в поясничном отделе.

Лежа на животе на гимнастической скамейке: захватывая ее сбоку, подтягивание скольжением по скамейке.

Сидя, сгибая левую ногу вперед, обхватить голень руками и прижать колено к груди. То же правой.

Стойка: руки за голову, наклон вперед, прогнувшись.

Группировка из и. п. стоя, лежа на спине и на боку, сидя. Навыки падения в группировке с последующим перекатом.

Лазание и перелезание.

Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15 - 20 м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук края скамейки, под веревкой, по наклонной скамейке, установленной под углом 10. Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть).

«Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами.

«Ура!». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом.

«Черепашка». Лазание по гимнастической скамейке, лёжа на животе и подтягиваясь на руках.

Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

«Верблюд». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновые кольца).

Перемещение предметов.

Перенос различными способами мяча до 1 кг, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки (вдвоём), мата (вчетвером).

Знать: что называется гимнастическим упражнением и названия снарядов. Правила поведения на занятиях гимнастикой.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками.

Удерживание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Перешагивание через палку, держа ее двумя руками.

С малыми обручами.

Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

С малыми мячами.

Перекладывание мяча перед собой, над головой, под коленом. Разбрасывание и собирание мячей, прокатывание одного и двух на встречу мячей, в положении сидя, лежа на животе, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Подбрасывание одного и двух мячей, ловля. Катание руками, ногами в положении сидя, лежа.

С большими мячами.

Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары о пол, о стену и ловля его двумя руками. Катание вдоль гимнастической скамейки. Ведение мяча на месте правой, левой рукой в сочетании с ходьбой.

Упражнения с футболами.

Упражнения сидя с различным положением рук, ног; переходы из положения сидя в положение лежа на спине. Упражнения лежа спиной на футболе (поднимание головы, пресс, касание правого локтя левого колена и наоборот); лежа животом на футболе (парение ласточкой; отжимание); сидя у футбола, стоя - катание, перекатывание, по полу, по скамейке, между ориентирами в различных исх. положениях, удержание одному, в парах, в кругу; отбивание футбола с различными видами ходьбы; передачи друг другу.

Упражнения лежа на спине, ноги на футболе (поднимание головы, таза, ног - поочередно и вместе; поднимание и медленное опускание мяча зажатými ногами).

Соревновательные моменты: сидя на футболе - по сигналу встать, оббежать вокруг мяча, придерживая его рукой и сесть. Во время бега по сигналу подбежать к своим футболам и присесть.

Знать: что такое футбол и как правильно использовать его на занятии.

Уметь: правильно сидеть на футболе: стопы параллельно друг другу, следить за правильной осанкой.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Упражнения для мышц пресса; работа на тренажерах; подтягивания из виса лежа; отжимания в упоре лежа на полу, упражнения с гантелями в разных исходных положениях. Вис на перекладине, поднять ноги, согнув колени. Провести технику безопасности на тренажерах.

Знать: технику безопасности на тренажерах.

Уметь: как работать на тренажерах, правильно дышать при работе на тренажерах.

Упражнения с гантелями

1. И.п.: ноги врозь, поднимать прямые руки с гантелями через стороны вверх (10-12 раз).
2. И.п.: ноги врозь, руки вниз, наклоны вправо, влево, поочередно сгибая руки (10-12 раз).
3. И.п.: ноги вместе, руки вниз. Приседания, руки вперед (10-12 раз).
4. И.п.: ноги врозь. Сгибать руки с гантелями к плечам (10-12 раз).
5. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, руки вверх (10-12 раз).
6. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. Поднять туловище - прогнуться. Руки прямые назад (8-10 раз).
7. И.п.: ноги врозь, руки вниз. Приседать, поднимая руки вверх (8-10 раз).
8. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать руки вперед-вверх и опускать их за голову до касания пола (10—12 раз).
9. И.п.: ноги врозь пошире, руки над головой и соединить гантели. Делать круговые движения туловищем (10-12 раз).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

«Узкий мостик». Ходьба по полоске, приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги; ходьба боком приставными шагами, ставя носок стопы на край линии; то же с закрытыми глазами.

«Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе. *

«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку.

«Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый 4 -й счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!» Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной.

Бег.

Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15м - бег, 15 м-ходьба). Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимальной до максимально возможного. «Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа. Бег «змейкой», не задевая предметов, то же - вдвоем, держась за руки.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до Юм. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висающего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку - на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки «Лягушка» со взмахом рук (5-6 прыжков подряд). Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Прыжки на батуте.

Метания.

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места **малого мяча** в стенку правой и левой рукой.

Знать: что такое ходьба, бег, прыжки, метания, как вести себя на занятиях легкой атлетикой. Что такое шеренга, колонна, круг. Где правая и левая сторона, верх и низ.

Уметь: строиться в одну шеренгу, ходить в колонне по одному, чередовать бег с ходьбой, подпрыгивать на одной и двух ногах, метать мячи одной рукой с места, мягко приземляться при прыжках; выполнять задания по словесной инструкции педагога

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Упражнения с теннисным мячиком.

Бросок и ловля мяча правой рукой, затем то же левой.

Бросок мяча правой, а ловля левой рукой, то же наоборот, начиная с левой руки.

Бросок мяча в стенку правой, а ловля левой рукой и наоборот. Внезапное перебрасывание мяча друг другу. Жонглирование двумя мячами. Упражнения с малым мячом.

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

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

ПЛАВАНИЕ

Подготовительные упражнения на суше. Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну бассейна. Задержка дыхания, «Поплавок», «Медуза», «Стрела». Выдох в воду. Скольжение на груди, на спине, с различным положением рук, с движением ног. Скольжение на груди, на спине с работой ног. Погружения в воду. Всплытие и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза».

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа. Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос («вдохнули запах цветка»), медленный выдох через нос. Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»).

Комплекс № 1

1. И.п.: стоя. Отвести правую руку в сторону - вдох. Выдох продолжительный. То же - в другую сторону - 8—10 раз.
2. Дыхательное упражнение с произношением «ж» - 4-6 раз.
3. Руки в стороны - вдох, наклон - выдох - 10 раз.
4. Диафрагмальное дыхание - 4-5 раз.
5. Отведение рук в стороны - вдох, сжатие грудной клетки в ее нижней части - выдох.
6. Упражнение на расслабление. Стоя, «уронить» правую, затем левую руку. Встряхнуть ноги (поочередно).

Комплекс № 2

1. И.п.: стоя. Медленное поднятие рук через стороны вверх - вдох. Опустить руки вниз - продолжительный выдох с произнесением звука «ш» - 6-8 раз.
2. И.п.: отвести руки в стороны. Присесть - вдох, обнять колени - выдох - 8-10 раз.
3. Диафрагмальное дыхание - 4-5 раз.
4. И.п.: стоя ноги «розь, кисти рук грудной клетки, пальцами вперед. Отведение локтей назад - вдох, наклон вперед со ступенчатым вдохом и толчкообразными нажиманиями кистями рук на ребра с произнесением звука «ж» - 4-6 раз.

Комплекс № 3

И.п. - о.с.

1. И.п.: отвести руки в стороны - вдох, обнять себя - выдох - 10-15 раз.
2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены в «замок». Руки опущены. Руки вверх - вдох с произношением звуков «ух-ух» (дровосек) - 4-6 раз.
3. И.п.: отведение рук в стороны - вдох, сжатие грудной клетки в ее нижней части - выдох - 4-6 раз.
4. Диафрагмальное дыхание - 4-5 раз.
5. И.п.: стоя на четвереньках. Голову приподнять, спину прогнуть - вдох, и.п. - выдох.
6. Дыхательные упражнения.
7. Упражнение на расслабление. Лежа на спине, «уронить» левую руку, затем - правую, затем - ноги.

Комплекс № 4

1. Наклоны головы влево-вправо - 10 раз.
2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч. Вращение прямыми руками поочередно, затем вместе вперед - назад («Мельница»). Выполнять упражнения в быстром темпе, каждое по 4-6 раз. Дыхание не задерживать.
3. Руки, полусогнутые в локтевых суставах, развести в разные стороны на высоту плеч. Предплечья расслаблены, на весу. Вращательные движения в локтевых суставах в быстром темпе в одну и другую стороны - 10-15 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Маховые движения рук и ног, потряхивание конечностей; контрастное переключение от максимального напряжения к расслаблению отдельных групп мышц; ненапряженные ротационные движения рук; ненапряженные наклоны и раскачивания туловища; постепенное и последовательное расслабление отдельных звеньев тела: расслабление мышц в фазах отдыха после выполнения упражнения, сочетающееся с активными дыхательными упражнениями. Переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, включая элементы самомассажа; музыка и мимические задания.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение.

Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками: поднятие рук вперед, вверх, в стороны; приседания, касаясь стенки затылком и спиной.

«Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничных отделах позвоночника.

«Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекаат назад и возвращение в и. п. без помощи рук.

«Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.

Исправление дефектов осанки

Комплекс № 1

1. Упражнения с эспандером 3х10 раз:
 - стоя, перед собой -10 раз;
 - стоя, над головой -10 раз;
 - лежа, на лопатках - 10 раз.
2. Упражнения на беговой дорожке (беговая поверхность - из подвижных колечек):
 - а) массаж спины - 10 раз;
 - б) массаж живота - 10 раз.
3. Диафрагмальное дыхание - 4-5 раз. Правая рука на груди, левая - на животе.
4. Упражнения для закрепления осанки. Касание стены - 30 сек.:
 - пятками;
 - ягодицами;
 - лопатками;
 - затылком:
 - а) поочередно; б) одновременно.

Комплекс № 2

1. Упражнения на стенке «Здоровье»:
 - а) на пресс в положении лежа - 10 раз;
 - б) для рук.
2. Стоя на четвереньках, поднять правую ногу и левую руку - 3-5 сек., левую ногу и правую руку - 3-5 сек.
3. Диафрагмальное дыхание. Правая рука на груди, левая на животе.
4. Упражнения перед зеркалом. Стоя лицом к зеркалу, пятки - вместе, носки - врозь, ноги прямые, руки - вдоль туловища, выпрямиться, положение головы ухо-нос - на одном уровне - 1 мин.

Комплекс № 3

1. Упражнения на тренажере «Грация»:
 - а) с прямыми ногами - 10 раз;
 - б) попеременно каждой - 10 раз.
 1. Диафрагмальное дыхание - 4-5 раз. Правая рука на груди, левая на животе.
 2. Корректирующая поза с палкой.
- Стоя, пятки вместе, носки врозь, палка впереди на вытянутых руках. Присесть и перекаатом лечь на пол, вытянуться, сделать вдох, на выдохе подтянуть руки к голове, ноги согнуть в коленях и подтянуть к ягодицам. 1-1,5 мин.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы. Ходьба по канату.

«Каток». Катать мячик ногой сидя. «Гусеница». «Маляр». «Кораблик». «Окно». «Барабанщик».

Упражнения при плоскостопии

Комплекс № 1

1. И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги и, упираясь стопами в пол, развести пятки в стороны - 10 раз.
2. И.п.: сидя. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола, - 10 раз.
3. И.п.: то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его с пола - 10 раз.
4. И.п.: стоя. Повороты туловища при фиксированных стопах - 10 раз.
5. Ходьба на наружных сводах стопы - 2 мин.

Комплекс № 2

1. И.п.: лежа на спине. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы охватывая ее, - 10 раз.
2. И.п.: сидя. Подгребание пальцами матерчатого коврика - 2 мин.
3. Вставание из и.п. сидя «по-турецки», опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп, - 10 раз.
4. И.п.: стоя. Приподнимание на носках с упором на наружный край стопы, максимально сгибая пальцы, - 10 раз.
5. Ходьба по палочке на внутренних сводах стопы - 2 мин.

Комплекс № 3

1. И.п.: лежа на спине, согнув ноги и упираясь стопами в пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола - 10 раз.
2. И.п.: сидя. Захватывание и приподнимание пальцами какого-либо предмета, пятки развести в стороны - 10 раз.
3. И.п.: сидя. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола, - 10 раз.
4. И.п.: то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его с пола - 10 раз.
5. И.п.: стоя. Повороты туловища при фиксированных стопах - 10 раз.
6. Ходьба на наружных сводах стопы - 2 мин.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ КИСТЕЙ РУК И ПАЛЬЦЕВ

Сжимание пальцев в кулак и разжимание, круговые движения кистью. Развод прямых пальцев, и начиная с мизинца последовательное сгибание их в кулак. Наматывание веревки на палочку.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ

Комплекс № 1

1. И.п.: сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть на 3-5 сек. - 6-8 раз.
2. Сидя, быстро моргать в течение 1-2 мин. с перерывами.
3. Стоя, смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, опустить руку.
4. Стоя, вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться, - 6-8 раз.
5. Сидя, закрыть глаза и массировать веки с помощью круговых движений пальца - 1-2 мин.

Комплекс № 2

1. Стоя, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами 3-5 сек., прикрыть ладонью левый глаз, снова смотреть двумя глазами 3-5 сек., повторить все с правой руки.
2. Стоя, отвести руку вправо, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить за пальцем глазами, так же обратно - 15-16 раз.
3. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко на 1-2 сек., снять пальцы - 3-4 раза.
4. Сидя, указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрывать глаза - 8-10 раз.
5. Сидя, расположить пальцы так, чтобы второй находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты, четвертый - у внутреннего угла глаза, - 8-10 раз. Закрывать глаза.

Комплекс № 3

1. Лежа на спине, руки в стороны, в правой руке мяч. Руки соединить и переложить мяч в левую руку (смотреть на мяч) 10-12 раз.
2. Руки вдоль туловища, лежа на спине. В правой руке мяч. Поднять руки вверх (за голову) и, опуская его, переложить мяч в другую руку (смотреть на мяч) - 5-6 раз.
3. Лежа на спине, руки впереди. Выполнять скрестные движения прямыми руками 15-20 сек. (следить за движением кисти).
4. То же, махи одной ногой к разноименной руке - 6-8 раз. Смотреть на носок, во время маха - выдох.
5. Лежа на спине, в поднятых вперед руках держать волейбольный мяч. Махи ногой с касанием носком мяча. Смотреть на носок, во время маха - выдох - 6-8 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

Ходьба по скамейке на носках, руки на поясе; с подниманием колена; переступая через препятствия, боком приставным шагом. Повороты на скамейке. Стойка на одной ноге, на другой - на полу и на скамейке.

Сидя на коленях у гимнастической скамейки, руки вдоль туловища, переносить тяжесть на левую, правую ногу не касаясь пола руками. Сидя на скамейке, поднять ноги и удерживать, руками не помогать.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Следить за движениями рук педагога, стараться следом повторить. Руки вперед, в стороны, вверх, на пояс, вниз - под счет. При назывании числа, угадать в каком положении должны быть руки.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ РУК И НОГ

Попеременно выставлять вперед на носок правую и левую ногу. Присед с махами обеих рук вперед и назад. Делать шаг вперед правой ногой и вытягивать вперед левую руку и наоборот. Присед с движениями правой и левой руки попеременно.

На раз - рука вверх, пальцы разжаты,
на два - сжать,
на три - разжать,
на четыре - опустить. Рука правая вперед, в сторону, вниз; то же левой, одновременно двумя.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВКИ И ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ

Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный педагогом. Шаг вперед, назад, в сторону и

воспроизведение **его** с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

Ходьба на месте в шеренге до 9 с, вторично - до 10 с.

УПРАЖНЕНИЯ ПО РИТМОПЛАСТИКЕ

«Муравьи». Хаотическое движение детей по залу, не сталкиваясь и заполняя свободное пространство.

«Пальма» «Выросла пальма большая пребольшая», - руки вверх. «Завяли листочки», - уронить кисть. «Ветви», - от локтя. «И вся пальма».

«Штанга».

«Поймай хлопок». Реакция на хлопок педагога.

РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Бусы», «Зоопарк», «Что изменилось». Игры со звуковыми сигналами: «Совушка», «Слушай сигнал», «Жмурки», «Поезд», «Узнай друга».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Пятнашки», «Попрыгунчики», «Дотронься до», «Дракон», «Сиамские близнецы».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Встреча мячей», «Говорящий мяч».

ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Любое общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым и жизнерадостным, но, к сожалению, медицинская статистика говорит об обратном. Около 80% детей рождаются с патологией центральной нервной системы, из них 60% имеют и другие отклонения в состоянии здоровья.

Наиболее характерными отклонениями в состоянии здоровья учащихся являются:

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата (асимметрия плечевого пояса, лордоз, кифоз, сколиотическая осанка, сколиозы I—IV степени, плоскостопие, остеохондроз, в основном - нестабильность шейного отдела) - эту патологию имеют около 60% детей.

2. Заболевания сердечно-сосудистой системы (нейроциркулярная дистония, синдромы, связанные с нарушениями центральной нервной регуляции системы кровообращения, вегетососудистая дистония по гипертоническому и гипотоническому синдрому, врожденные пороки сердца).

3. Заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, хронический бронхит, частые респираторные заболевания).

4. Заболевания органов пищеварения (дискинезия желчевыводящих путей, хронический пиелонефрит, хронический панкреатит).

5. Нарушение обмена веществ (ожирение I—III степени).

6. Заболевания глаз (миопия средней и высокой степени, астигматизм). Вместе с тем, в период обучения в школе происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на оздоравливающие меры. Процесс физического воспитания ослабленных детей очень сложен. Лишь при глубоком осмыслении процесса можно эффективно и правильно использовать имеющиеся в школе ресурсы для успешной работы с такими учащимися. Сейчас особо необходимо обновление форм и методов этой работы.

Врачебно-физкультурный диспансер ведет контроль за проведением занятий в течение всего этого времени. Главным в этой технологии является то, что дети, отнесенные к подготовительной, специальной медицинской и лечебно-физкультурной группам, занимаются вместе. Из подготовительной группы в основную перевод осуществляется через 1-2 года, из СМГ - через 2-3 года. Что касается групп ЛФК, то можно говорить только о стадии улучшения или стадии стойкой ремиссии.

Так как дети, имеющие различную патологию, малоподвижны, родители оберегают их от нагрузки, они имеют ослабленный мышечный корсет и плохо развитые дыхательные мышцы. Исходя из этого, все учащиеся объединяются в группы по возрасту, независимо от заболеваний.

Вводно-подготовительная часть урока включает упражнения для укрепления мышечного корсета, обучения дыханию, которые занимают от 25 до 40 мин. в зависимости от возраста и проводятся обязательно под музыку.

В основную часть урока включены физические упражнения из основных видов спорта, а в заключительную часть - упражнения по индивидуальным карточкам.

Для успешной работы с детьми предлагается данная авторская технология.

Предлагаемая программа может быть использована в любой школе. Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учитель может заниматься с детьми, имеющими различные заболевания, включая и учащихся, отнесенных к основной группе.

Во вводно-подготовительную часть можно включить упражнения, укрепляющие мышечный корсет. Целесообразно включать в разминку элементы аэробики. Из основной части урока для больных детей нужно исключить соревновательный момент и дать им задания по индивидуальным карточкам.

Данная технология позволяет сформировать у учащихся, отнесенных к СМГ, осознанное отношение к физическим упражнениям как средству, позволяющему улучшить их здоровье. Это достигается благодаря таким методам, как, во-первых, музыкальное сопровождение и использование элементов аэробики во вводно-подготовительной части занятия, что позволяет создать необходимый эмоциональный настрой и сравнительно легко переносить физическую нагрузку в течение длительного времени (25-40 мин.); и, во-вторых, разработанная система индивидуальных карточек, позволяющая проводить занятия одновременно с учащимися, имеющими различные заболевания, а также с детьми, отнесенными к основной группе. Проведение занятий со всеми без исключения учащимися первых классов способствует профилактике

нарушений осанки. Организация игровых уроков, использование физических упражнений из основных видов спорта (баскетбол, художественная гимнастика, лыжи и т. д.) оказывают медицинский эффект и развивают интерес к занятиям физической культурой.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ И КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Данная программа включает теоретические сведения по конкретным заболеваниям и методам, с помощью которых можно улучшить свое состояние здоровья. Ознакомление с такими материалами дает возможность учащимся самим активно участвовать в организации занятий по лечебной физкультуре. Так, ученики старших классов готовят рефераты, в которых систематизируют сведения о конкретных заболеваниях и составляют комплексы общеразвивающих и специальных упражнений по ним.

Существенно изменена вводно-подготовительная часть практических занятий. В отличие от рекомендаций базовой программы занятий физической культурой¹, ее продолжительность - до 20-25 мин., тогда как основная часть урока занимает 10-15 мин.

Увеличение времени на вводно-подготовительную часть позволяет включить в нее общие и специальные упражнения, укрепляющие мышцы грудной клетки, спины, живота, что способствует повышению уровня физической подготовки, исправлению осанки.

Кроме того, эта часть занятия проводится с музыкальным сопровождением. Как показывают наблюдения, специально подобранная музыка создает положительный эмоциональный настрой у занимающихся, увеличивает работоспособность, благоприятно влияет на процессы в центральной нервной системе, улучшает координацию движений и способствует более качественному усвоению упражнений.

Основная часть урока предназначена для практического ознакомления занимающихся с общефизическими упражнениями в различных видах спорта. Вместе с тем предусмотрено, что, если учащиеся по своим физическим данным не в состоянии выполнять определенные упражнения, им предоставляется возможность теоретически освоить материал.

Другой особенностью основной части занятий является включение для девочек и девушек элементов художественной гимнастики со специальной направленностью для исправления дефектов осанки и лечения заболеваний внутренних органов. Одновременно для мальчиков и юношей предусмотрены атлетическая гимнастика с гантелями и упражнения на тренажерах.

В заключительной части занятия (продолжительность 8-10 мин.) выполняется комплекс специальных упражнений по карточкам в зависимости от заболеваний, а также упражнения на расслабление и дыхание.

Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой, а также вызывающие сильные эмоции, рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Подвижной игрой можно занять подготовительную часть занятия, используя ее как разминку и подготовку к основной части. Главные критерии при отборе игр: эмоциональность, доступность, простота движений, а также собственное отношение детей к игре. Оптимальное время игры на занятии от 5 до 15 минут.

Ритмические упражнения проводить лучше в конце основной и в заключительной частях урока.

Целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости воспитанников. К таким приемам относятся: задания по самоанализу выполнения исходных положений и упражнений, по анализу действий товарищей; запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объему, усилию, ритму; запоминание необходимых для этого слов.

При проведении занятий физической культурой необходимо учитывать внешние признаки утомления ребенка.

¹ Занятия СМГ проводятся во время уроков физкультуры согласно расписанию, а не в форме дополнительных занятий. Это позволяет иметь достаточно высокий уровень посещаемости уроков, что, в свою очередь, положительно влияет на конечный результат.

Признаки	Степень утомления	
	1 (допустимая)	2 (требуемая снижения нагрузки)
Нервная система	Лицо спокойное; несколько возбужден; снижено внимание	Выражение лица напряженное; ребенок сильно возбужден; без толку суетлив; отвлекается или же пассивный
Дыхание	Без изменений или слегка учащенное (на 5-8 мин)	Учащенное (на 10 - 15 мин)
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение кожи	Значительное покраснение или побледнение кожи; побледнение или небольшая синюшность слизистых оболочек
Потливость	Небольшая	Выраженная (преимущественно лица)
Пульс	Несколько учащенный (на 15 - 20 % от возрастной нормы), ритмичный	Учащенный (на 30-50% от возрастной нормы), аритмичный
Самочувствие	Отсутствие жалоб	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, нежелание продолжить занятие
Движения	Бодрые; четкое выполнение заданий	Неуверенные; нечеткое выполнение заданий, добавочные движения

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Упражнения при заболеваниях органов пищеварения

Комплекс № 1

1. Диафрагмальное дыхание - 4-5 раз.
2. Упражнения на тренажерах «Грация» - 10 раз.
3. Стоя на четвереньках, опираясь на предплечья, подняться на руках, поднять таз, опустить - 6-8 раз.
4. Упражнение на расслабление: лежа на спине, закрыть глаза - 1 мин.
5. Стойка на лопатках - 1 мин.
6. Диафрагмальное дыхание: правая рука на груди, левая на животе - 4-5 раз.

Комплекс № 2

1. Диафрагмальное дыхание: правая рука на груди, левая на животе - 4-5 раз.
2. Лежа на спине поднять ноги на 60-90° и «писать» стопами цифры от 1 до 10.
3. Встать на четвереньки, сесть на пятки. Поднимать и сгибать руки - 4-5 раз.
4. Упражнение на расслабление. Лежа на спине, закрыть глаза - 1 мин.
5. Стойка на лопатках - 30 сек.

Комплекс № 3

1. Диафрагмальное дыхание: правая рука на груди, левая на животе - 4-5 раз.
2. Упражнение «Велосипед». Вперед - 30 сек., назад - 30 сек.
3. Равновесие на правой ноге. Встать в угол, присесть - 1-2 сек., то же на левой ноге - по 2 раза.
4. Упражнение на расслабление. Лежа на спине, закрыть глаза - 1 мин.
5. Стоя на четвереньках, поднять левую ногу - 30 сек., затем правую ногу - 30 сек.
6. Диафрагмальное дыхание - 4-5 раз.

Упражнения при сердечно-сосудистых заболеваниях

Комплекс № 1

1. Ходьба по палочке, вращая другую палку в руках, - 2 мин.
2. И.п.: руки в стороны. 1 - развести руки в стороны - вдох; 2 - обнять себя - выдох - 10 раз.
3. Упражнение на расслабление. 1 - поднять руки вверх, напрягая мышцы; 2 - «уронить» кисти; 3 - «уронить» локти; 4 - «уронить» плечи и наклониться вниз - 4-6 раз.
4. Диафрагмальное дыхание - 4-5 раз.

Комплекс № 2

1. Упражнение на массажерах - для ног, с эспандером - для рук - 2 мин.
2. И.п.: лежа. 1 - руки в стороны - вдох; 2 - поднять ногу, согнуть в колене, обнять руками - выдох.
3. Упражнение на расслабление, лежа на полу. 1 - вдох; 2 - опираясь на руки, приподнять верхнюю часть туловища, ноги согнуть, обнять руками - выдох.
4. Диафрагмальное дыхание - 4-5 раз.

Комплекс № 3

1. Ходьба по гимнастической стенке - 2 мин.
2. Поднимание на носки и приседание, держась за рейку гимнастической стенки. 1 - вдох; 2 - присесть - выдох.
3. Упражнение на расслабление. Лежа на полу, закрыть глаза. 1 - напрягая мышцы; 2 - расслабляя мышцы.
4. Диафрагмальное дыхание - 4-5 раз.
5. Ходьба с различными положениями рук.

Противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой:

- лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадиях обострения, острые инфекционные заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- легочная недостаточность;
- угроза кровотечений;
- заболевания крови;
- последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушений спинального кровообращения;
- нервно-мышечные заболевания (миопатии, миастения);
- рассеянный склероз;
- злокачественные новообразования;
- желчекаменная и мочекаменная болезнь, хроническая почечная недостаточность;
- хронический гепатит любой этиологии;
- близорукость высокой степени;
- сахарный диабет тяжелой степени;
- эпилепсия;
- остеохондроз позвоночника;
- психические заболевания;
- СПИД

**Материально-техническое обеспечение программы
«Адаптивная физическая культура»
для детей имеющих нарушения в состоянии здоровья**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Стенное зеркало	
2.	Гимнастическая стенка	4 секции
3.	Гимнастические скамейки	2 шт.
4.	Индивидуальные коврики (размер 2 х 1 м)	на каждого
5.	Мяч резиновый большой	на каждого
6.	Мяч резиновый средний	на каждого
7.	Скакалка длинная	2 шт.
8.	Скакалка короткая	4 шт.
9.	Обруч малый	8-10 шт.
10.	Ракетка теннисная	8 шт.
11.	Шарик теннисный	8-16 шт.
12.	<i>Нестандартное оборудование и инвентарь:</i>	
13.	Навесная перекладина (для гимнастической стенки)	4 шт.
14.	Фитбол	8-10 шт.
<i>Медицинское оборудование</i>		
15.	Лента сантиметровая	1 шт.
16.	Секундомер	1 шт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. пособие для студ. Высш. Пед. учеб. Заведений. - М: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Спорт в школе: Организационно - методические основы преподавания физической культуры. В 2-х т. Т. 1/Сост. И. П. Космина и др. - М.: Советский спорт, 2003.
3. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /Под ред. Проф. С. П. Евсеева. - М: Советский спорт, 2001.
4. Евсеев С. П. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Уч. пособие / Под ред. Проф. С. П. Евсеева. - 2 - е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
5. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. - М.: Советский спорт, 1991.
6. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников. - М.: Советский спорт, 2001.
7. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
9. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы - составители О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. - М.: Советский спорт, 2004.
10. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно-методическое пособие / Автор - составитель А. В. Царик. - М.: Советский спорт, 2000.
11. Вагинская В. Н., Емельянова А. И. Физическое воспитание. Программа по физическому воспитанию детей с глубоким нарушением интеллекта. СПб.: ИСП и П, 2002.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под ред. Проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002.
13. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов / Сост. Н. А. Сладкова. - М.: Советский спорт, 2003.