## Программа развития адаптивной физической культуры и спорта среди семей, воспитывающих детей-инвалидов

**и детей с ОВЗ**

### Целевая группа

Родители, законные представители детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья.

### Цель и ожидаемый результат

* развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, улучшение качества;
* физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
* привлечение к массовым занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья;
* осознание инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья необходимости укрепления своего здоровья, заинтересованность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
* подготовка спортивного резерва для участия в Паралимпийских, Сурдлимпийских и Всемирных специальных олимпийских играх;
* физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к жизни в обществе с использованием методов адаптивной физической куль-

туры и адаптивного спорта.

### Содержание практики

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт включают в себя как минимум три крупных области знания - физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество сведений медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин. При этом не только обобщаются сведения перечисленных областей и дисциплин, но и формируются новые знания, представляющие собой результат взаимопроникновения знаний каждой из этих областей и дисциплин.

Основными формами учебно-тренировочной работы по адаптивной физической культуре являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, про- смотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, про- смотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Технология проведения занятий по адаптивной физической культуре вклю- чает несколько ключевых этапов или стадий работы.

## Спортивно-оздоровительный и этап начальной подготовки

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно при- ступать в возрасте от 8 до 9 лет, имея любой уровень подготовленности. Основная задача – развить интерес детей инвалидов к систематическим занятиям физической культурой. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Группы начальной подготовки комплектуют из детей 9–10 лет. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки, занимающиеся должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия,

пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза. На этапе начальной подготовки после второго года обучения занимающийся должен освоить технику, овладеть тео- ретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

## Тренировочный этап

Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольном – переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В со- ревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

## Этап спортивного совершенствования

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся,

текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей занимающегося, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке занимающихся на тренировочном этапе.

## Этап высшего спортивного мастерства

Основной целью этапа является выведение занимающихся на результаты международного уровня. Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки. Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов. Техническое совершенствование спортсменов на этом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

### Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

* на этапе начальной подготовки до 2 часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
* на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
* При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий до 8 академических часов.

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный максимальным режимом работы, начиная с тренировочного этапа многолетней подготовки занимающихся свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

### Критерии и механизмы эффективности

Признание инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья как равноправных членов общества, их самоценности, а также обязанностей государства по созданию особых условий для их воспитания и развития, творческой самореализации - основа для формирования отношений с данной категорией населения в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Разработаны критерии оценки эффективности:

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование);
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия);
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в сорев- нованиях);
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

## Ожидаемые результаты и способы определения их результа- тивности

*Общие:*

* будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
* будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
* будет укреплено здоровье;
* будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* будут сформированы знания об основах физкультурной дея- тельности.

*Промежуточные:*

На 1–2 году обучения:

* будет расширен и развит двигательный опыт;
* будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.
* На 3-м году обучения:
* будут сформированы знания о функциональной направленно- сти физических упражнений на организм человека;
* будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
* будут совершенствоваться функциональные возможности организма;
* будет расширен двигательный опыт;
* будут сформированы практические умения в организации и про- ведении самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой и спортом;
* будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

### Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель (использует средства и методы физической культуры для проведения образовательной, воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы, направленной на максимальную коррекцию отклонений в развитии и здоровье занимающихся, на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалидов).

Инструктор-методист по адаптивной физической культуре (осу- ществляет просветительную работу в области адаптивной физической культуры среди родителей (лиц, их заменяющих), членов семьи зани- мающихся, педагогических работников с привлечением соответствую- щих специалистов).

Требование к квалификации: профессиональное (физкультурное) образование, стаж работы в области адаптивной физической культуры не менее 4 лет.

### Оборудование и материалы

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь:

* лекционный зал с проектором;
* спортивный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, раз- метка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16–18 граду-

сов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион, гимна- стический городок, площадка для спортивных игр;

* гимнастические стенки, скамейки;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастические палки, скакалки, обручи; |  | |
|  | различные мячи; |  |  |
|  | низкие и высокие баскетбольные кольца; |  |  |
|  | навесные перекладины, параллельные |  |  |

бревно; гимнастические маты;

* гимнастический конь, козёл;
* рулетка, свисток, секундомер.

### Документация и регламентирование

Нормативные документы, регламентирующие практическую деятельность, рекомендации и методические разработки:

* Календарный учебный график;
* Учебный план по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура»;
* Рабочие программы «аннотации» учебных курсов, предметов, дисциплин, модулей;
* Программы учебных и производственных практик.

При ведении практики рекомендуется вести следующую доку-

ментацию:

* Журнал учета спортивных достижений, выполнения нормативов;
* Должностные инструкции специалистов;
* Штатное расписание;
* План повышения квалификации специалистов.

### Контекст информационного развития

Практика осуществляется на базе НГПУ, в тесном взаимодействии с государственным автономным учреждением Новосибирской области «Центром адаптивной физической культуры и спорта Новосибирской области» и Государственным автономным стационарным учреждением социального обслуживания Новосибирской области «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей».

**Список литературы**

1. *Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О. В.* Детские церебральные пара- личи. – Киев, 1988.
2. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной подготовки спортсмена. – М., 1988.
3. *Верхало Ю. Н.* Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-дви- гательного аппарата. – М., 2007.
4. *Годик М. А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980.
5. *Гришина Ю. И.* Общая физическая подготовка. – М., 2010.
6. *Евсеев С. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
7. *Евсеев С. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.

*Новиков Ю. Н.* Физкультура или спорт. – М., 1996.