

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»

ИНСТИТУТ ТУРИЗМА, РЕКРЕАЦИИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ФИТНЕСА

**«Образовательная программа по АФК»**

От авторов учебного пособия  
«Адаптивная физическая культура»  
С.П.Евсеева Л.В. Шапкова

Москва 2018

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Начальное разучивание — ○ Углублённое разучивание — Δ Совершенствование — ★ Наличие элемент

| Средства                             | Сентябрь     |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |   |   |   | Декабрь |   |   |   | Январь |   |   |   | Февраль |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------|--------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                      | Номер недели |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |
|                                      | Месяцы       |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |
|                                      | 1            | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 |   |   |   |   |
| <b>О.Ф.П.</b>                        |              |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |
| Упр. на силовых тренажерах           | +            | + | + | + | +       | + | + | + |        |   | + |   | +       |   | + |   | +      |   |   | + | +       |   |   | + |   |   |   |   |
| Упр. на функциональных тренажерах    | +            | + | + | + | +       | + | + | + |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |
| Упр. с отягощением собственного веса | +            | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + |   |   |   |   |
| Упр. с внешним отягощением           |              |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   | +       | + | + | + | +      | + |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |
| Упр. на координацию                  | +            |   | + |   | +       |   | + |   | +      |   | + |   |         | + |   | + |        | + |   | + |         |   |   | + |   |   |   |   |
| Гладкий бег 500м                     |              |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   | +       | + | + | + | +      | + |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Игры и эстафеты</b>               |              |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |
| Подвижные игры                       | +            | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + |   |   |   |   |
| Эстафеты                             | +            | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + |   |   |   |   |
| <b>Коррекционные упражнения</b>      |              |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |
| Для коррекции расслабления           | +            | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + |   |   |   |   |
| Для коррекции осанки                 | +            | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + |   |   |   |   |
| Дыхательные упр                      | +            | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + |   |   |   |   |
| Для проф-ки плоскостопия             | +            | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + | +      | + | + | + | +       | + | + | + |   |   |   |   |
| <b>Техническая подготовка.</b>       |              |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |   |   |   |   |
| Подводящие беговые упражнения        |              |   |   |   | ○       | ○ | ○ | ○ | ○      | ○ | ○ | ○ | ○       | ○ | ○ | ○ | Δ      | Δ | Δ | Δ | Δ       | Δ | Δ | Δ | ★ | ★ | ★ | ★ |
| Подводящие прыжковые упражнения      |              |   |   |   |         |   |   |   | ○      | ○ | ○ | ○ | ○       | ○ | ○ | ○ | Δ      | Δ | Δ | Δ | Δ       | Δ | ★ | ★ |   |   |   |   |

## **План-график график учебных занятий на полугодичный цикл.**

В разработанной программе наибольший акцент идет на общую физическую подготовку, ее повышение идёт на протяжении всего периода обучения, целью которого является способствовать постепенному росту всех физических качеств. Общая физическая подготовка включает в себя: упражнения на силовых тренажерах, на кардиотренажерах, упражнения с отягощением весом собственного тела, с внешними отягощениями, а так же упражнения на координацию и выносливость.

Разработанная программа ОФП включает в себя упражнения на силовых тренажерах, к ним относятся: упражнения для брюшного пресса, выполняемые на специальной скамье. Дозировка на первой неделе составляет 2x15р, к концу сентября достигает 3x20р, а к концу октября составляет 4x25р, так же для мышц спины используется «римский стул». Начальная дозировка упражнений на данном тренажере в сентябре составляет 3x5р, спустя месяц 5x7р, а к концу октября 5x10р.

В программе используются упражнения на функциональных тренажерах, к ним относятся: велотренажер, продолжительность работы на котором составляет в сентябре 3 минуты на скорости 10-12км/ч при ЧСС 110-120 уд/мин, а в октябре 4-6 мин на скорости 12-15км/ч, ЧСС при этом держалась в пределах 120-130уд/мин.

Также использовали степпер в первом месяце в начале занятия. Еще используется эллиптический тренажер, который применяется в подготовительной части занятия, продолжительность работы на котором колеблется от 3 до 5 мин. с частотой шагов в минуту - 40-45, при ЧСС 110-120 уд/мин.

Упражнения с отягощением собственного веса в программе применяются на протяжении всего периода занятий и выполняются в основной части занятий.

В первый месяц занятий большинство упражнений выполняются из облегченных исходных положений, например, отжимания от скамьи, «уголок» на перекладине выполняется с согнутыми ногами в коленном суставе, но уже к началу октября все эти упражнения выполняются в полном объеме и с правильной техникой (3x15p выпадов, 2x10 отжиманий в упоре лежа, 3x15 приседаний до угла коленном суставе 90 градусов, статическое удержание ног в вися на шведской стенке 7 сек). К концу октября количество подходов увеличивается в 2 раза, а количество повторений остается неизменным.

Упражнения с внешними отягощениями включены в разработанную программу с декабря по февраль, это обусловлено тем, что за 3 месяца дети должны адаптироваться к нагрузкам, и, чтобы разнообразить воспитательный процесс, включаются следующие упражнения: поднятие и удержание ног и лежа на спине/животе с утяжелителями на ногах по 0,5 кг, приседания с гирей 3 кг, со жгутом из исходного положения у шведской стенки: выполняется отведение и приведение правой/левой ноги в стороны, назад.

Упражнения на координацию были введены в план-график с момента начала занятий, они включают в себя: ходьбу по скамейке прямо, боком приставными шагами, спиной вперед (все данные упражнения выполняются с подстраховкой); выбрасывание мяча вверх из положения сидя с последующей ловлей мяча; игра на выбывание с замиранием на месте и удержанием конкретной позы.

Гладкий бег на 500 включен в наш план-график с декабря, это обусловлено тем, что дети уже разучили основные беговые упражнения и имеют представление о правильной технике бега, в процессе пробегания данной дистанции воспитывалась не только выносливость, но и корректировалась техника по ходу движений. После пробегания дистанции дети

восстанавливают дыхание в течение 3 мин спокойной ходьбы по залу с сочетанием дыхательных упражнений.

**Коррекционные упражнения** проводятся в заключительной части каждого занятия и включают в себя: упражнения для расслабления, упражнения для коррекции осанки, упражнения для профилактики плоскостопия.

**Техническая подготовка** включает в себя: беговые упражнения, которые применяются в основной в части занятия на начальном этапе разучивания (бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении 2х20м, бег с захлестом голени назад при опущенном бедре 2х20м), бег из различных положений по 20м, имитация беговых движений руками в среднем и максимальном темпе, имитация беговых движений ногами в висе на перекладине в среднем темпе.

**На этапе углубленного** разучивания в основной части большее внимание уделяется собственно бегу. Помимо беговых упражнений, к которым прибавился бег спиной вперед (3х20м), бег на «прямых» ногах (3х20м) проходит обучение сочетанию семенящего бега и бега с ускорением (20 сек ускорение, 1 мин – семенящий бег 3 серии), сочетанию бега на «прямых» ногах и обычного бега.

**На этапе совершенствования** увеличивается продолжительность бега в среднем темпе в подготовительной части занятия до 5 минут, так же увеличивается частота движений при беговых упражнениях, добавляется бег с различным темпом движений и длиной шага в основной части занятия и упражнения с барьерами высотой 15 см, расставленные на расстоянии 1,5 стопы друг от друга, пробегая которые, формируется быстрота движений (10 серий)

Начальный этап разучивания прыжковых упражнений начинается спустя месяц после начала разучивания беговых упражнений, чтобы можно было иметь возможность комбинировать одно с другим. В первые 2 месяца к

беговым упражнениям добавляются прыжки в шаге (многоскоки) они так же выполняются 2х20м и выпрыгивания вверх на каждый шаг (2х20м), в основной части занятия дети выполняют прыжки на правой /левой ноге 2х20м на каждой ноге и прыжки на скакалке (5х30р)

На этапе углубленного разучивания в основной части занятия дети выполняют прыжки в шаге с подбегания, отталкивание производится на каждый 3-й шаг разбега (5х20м) , выпрыгивания вверх и вперед из исходного положения упор присев (5х10р)

На этапе совершенствования дети выполняют прыжки через барьеры высотой 15 см, расставленные на расстоянии 1 метр друг от друга (5 раз), так же выполняют напрыгивания на тумбу высотой 30 см (5х5р), прыжки с левой/правой ноги зигзагообразно из положения упора присев (3х20м), спрыгивания с тумбы с последующим прыжком через веревку, натянутую на доступной высоте (7х5р)

## **Игры и эстафеты**

Игры и эстафеты включены в тренировочную программу с самого первого занятия и до последнего, для большей заинтересованности детей в занятиях. Они проводятся за 5-7 мин до конца каждого занятия.

Дети играют в такие игры, как: «воробушки и кот», «удочка», «день и ночь», “съедобное-несъедобное”, эстафета «передай другому», «попади в цель».

**Коррекционные упражнения** начинаются с первого занятия и продолжаются на протяжении всего периода занятий, они включают в себя: упражнения для расслабления, для профилактики плоскостопия, для коррекции осанки и дыхательные упражнения. Данные комплексы проводятся в конце занятий. Комплекс подбирается в соответствии с поставленными задачами конкретного занятия.

## Методика коррекции походки детей с ОВЗ младшего школьного возраста

Тестирование физической подготовленности детей младшего школьного возраста, с ОВЗ показало, что испытуемым необходимо дополнительное развитие координационных способностей, выносливости.

Применяется методика коррекции походки детей с ОВЗ младшего школьного возраста, включающая в себя следующие блоки упражнений:

1. Занятия по скандинавской ходьбе
2. Подводящие упражнения
3. Занятия в бассейне (самостоятельно с родителями 1-2 раза в неделю)
4. Коррекционные упражнения
5. Подвижные игры



Рис.1. Структура методики коррекции походки детей с ОВЗ младшего школьного возраста.

### Занятия скандинавской ходьбой

Скандинавская ходьба помогает детям с ОВЗ стоять и ходить самостоятельно, убирает эффект «родительской руки», при котором ребенок боится ходить один – ему постоянно необходимо держаться за руку родителя или воспитателя.

Палки, имея сцепление с ладонью, как будто продолжают руки. В результате при движении удастся перенести часть веса тела на дополнительные опоры,

разгрузив тем самым зону коленей, ступней и тазобедренных суставов. Если сравнивать с ездой на велосипеде или бегом, то данные виды активности наоборот привлекают коленные суставы и голеностоп к дополнительной работе, часто вызывая болезни ног, встречающиеся так же и у профессиональных танцоров. Дополнительно к этому можно сказать, что благодаря технике ходьбы и палкам, тело задействует на 40 % больше мышц, чем при езде на велосипеде и на 45% больше, чем при беге.

Скандинавская ходьба оказывает влияние на следующие процессы организма:

- Работают одновременно верхняя и нижняя части тела, что способствует тренировке около 90% мышц (для сравнения: бег – 65%, велосипед – 42%, плавание – 45%).
- Задействуются все системы и органы. Нагрузка на мышечную систему возрастает на 45% в сравнении с обычной ходьбой. Это повышает потребление кислорода.
- Улучшаются общая гемодинамика и микроциркуляция. Увеличивается сердечный выброс.
- Активизируется деятельность сердца и мозга.

### **Подводящие упражнения**

Следующим блоком методики являются подводящие упражнения, задача которых воздействовать на различные группы мышц, необходимых не только в скандинавской, но и в обычной ходьбе. К ним относятся следующие группы упражнений:

1. Общеразвивающие упражнения
2. Дыхательные упражнения
3. Занятия у шведской стенки
4. Индивидуальные занятия на брусьях

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения – это комплекс упражнений, для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления всего организма.

Упражнения данного блока призваны способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата занимающихся, улучшению кровообращения, обменных процессов, деятельности нервной системы. При помощи данного



комплекса развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижности суставов, нормализуются процессы напряжения и расслабления. Также упражнения содействуют развитию психофизических качеств.

Данные упражнения выполняются лежа, сидя и стоя. Все упражнения выполняются самостоятельно. Комплекс выполняется в сочетании с дыхательными упражнениями.

### **Дыхательные упражнения**

Дыхание способно ввести организм в состояние сильного возбуждения или наоборот, позволяет максимально расслабиться. Дыхательные упражнения обычно используются после нагрузочных упражнений, они совершенствуют функцию внешнего дыхания.

Для дыхания обычно задействуется позотоническая мускулатура. Выполняя дыхательные упражнения, человек включает в работу данный вид мускулатуры.

У детей с ОВЗ преобладает учащенное, аритмичное, поверхностное дыхание.

Существует три вида дыхания – ключичное (верхнее), грудное (межреберное) и брюшное (диафрагмальное). В данном блоке упражнений нашей задачей было обучить правильному диафрагмальному дыханию. Этот вид дыхания считается самым правильным среди спортсменов. При таком дыхании диафрагма опускается, смещая внутренние органы вниз живота, а легкие полностью заполняются воздухом. Данный вид дыхания считается самым естественным, ведь при малом усилии организм человека максимально снабжается кислородом.

В блок вошли статические и динамические виды дыхательных упражнений. Они решают следующие задачи:

1. Тренировка внешнего дыхания.
2. Развитие диафрагмального дыхания.

Занимающиеся, ввиду своих индивидуальных особенностей, длительное время находятся в сидячем положении. Это влечет за собой ограничения экскурсии грудной клетки и уменьшение эффективности дыхательного акта. В связи с этим, в нашей методике применялись дыхательные упражнения. Особое внимание уделялось диафрагмальному дыханию.

## **Занятия у шведской стенки**

Данный блок упражнений включает в себя 2 группы упражнений:

1. Упражнения на ступах
2. Упражнения на нестабильной платформе

Упражнения выполняются у шведской стенки, так как они требуют особой осторожности и поддержки.

### **Упражнения на ступах**

Упражнения, выполняемые на степ платформе, призваны развивать выносливость, а также тренировать силу мышц нижних конечностей. Все упражнения данной группы подобраны исходя из результатов тестирования детей. Данные упражнения использовались для отработки чувства ритма, а также для совершенствования правильной постановки ног. Также ступы использовались для растяжения ахиллова сухожилия, ведь для всех занимающихся ходьба на носках является естественной.

### **Упражнения на нестабильной платформе**

Эта группа упражнений способствует тренировки вестибулярного аппарата, а также дает возможность задействовать различные группы мышц. Они развивают координацию и силу мышц. Комплекс упражнений на нестабильной платформе разработан с целью воздействия на глубокие мышечные группы.

Для выполнения данных упражнений нами использовались следующие виды нестабильной платформы:

- балансировочный диск
- балансировочная доска
- балансировочная подушка

Процесс тренировки глубоких мышц оказывает положительное воздействие на статическое и динамическое равновесие занимающихся. На нестабильной опоре задействуется те группы мышц, которые не задействуются при выполнении статических и динамических упражнений. Упражнения на

глубокие мышцы нормализуют их тонусе и улучшают физические качества детей.

Использование упражнений на нестабильной платформе дает способность восстановить опороспособность туловища, как основу для осуществления реакции равновесия при стойке и ходьбе. В данном блоке использовались упражнения из положения стоя.

Комплекс упражнений выполняется в сочетании с дыхательными упражнениями.

### **Индивидуальные занятия на брусках**

В данном комплексе упражнений применялись индивидуальные занятия по коррекции ходьбы. Занятия на брусках помогают работать над индивидуальными особенностями походки. Все занятия проводятся около зеркала, и ребенок может контролировать свою походку. Опора на брусок помогает детям с ОВЗ разобрать шаг на фазы и фиксироваться в одном положении (например: стоя на одной ноге).

Также в этом комплексе применялись упражнения на коррекцию суставных контрактур нижних конечностей. Гимнастические бруски применяются для коррекции последствий ОВЗ путем формирования двигательных навыков ходьбы у ребёнка, с опорой на плечевые части обеих рук, или на предплечья, или на кисти обеих рук.

Использование параллельных брусьев позволяет ребёнку:

1. стоять в низких брусках, опираясь на две, а затем на одну
2. руку;
3. стоять в брусках или поперёк, или вдоль них;
4. стоя распределять вес равномерно на верхние и нижние конечности;
5. стоя держать спину ровно, не наклоняясь вперед или в стороны;
6. формировать реакции равновесия, включая балансирование тазом;
7. развивать координацию, в том числе согласованные перемещения рук и ног при ходьбе;
8. развивать умение ходить разными способами (вперёд, назад, боком, с поворотами и др.)

В связи с особенностями диагнозов, обучение детей с ОВЗ хождению на брусках должно проводиться по индивидуальным программам.

Данные упражнения используются с применением дыхательных упражнений.

## **Коррекционные упражнения**

В процессе изучения медицинских карт занимающихся нами был определен комплекс коррекционных упражнений, в который вошли:

1. Упражнения для коррекции осанки
2. Упражнения для коррекции плоскостопия

### **Упражнения для коррекции осанки**

Осанка – привычное вертикальное положение тела человека в покое и при движении. Это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне системы условных рефлексов, так называемых двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присуще только ему привычную осанку. Осанка имеет ключевую значимость при ходьбе. Она зависит от текущего состояния человека, а также от его степени усталости. Одной из причин приобретённого характера нарушения осанки можно назвать плоскостопие.

### **Упражнения для коррекции плоскостопия**

Плоскостопие у детей с ОВЗ – серьёзная проблема, к решению которой необходимо подходить комплексно. Она особенно актуальна в младшем школьном возрасте. Вследствие деформации стопы у ребенка формируется неправильная походка.

При плоскостопии стопы деформируются по-разному. В процессе изучения медицинских карт детей ЭГ и КГ был отмечен высокий процент учеников с плоско-вальгусной деформацией стоп.

Для коррекции данного вида нарушений нами применялись упражнения на мышцы стоп, голеностопного сустава, а также мышц голени.

Для достижения положительных результатов в коррекции походки, нами использовались следующие виды упражнений на коррекцию походки:

Гимнастика для мелкой моторики ступней из положения стоя:

- подъем предметов с пола пальцами ног
- перебирание пальцев по полу
- катание гимнастической палки, массажного мяча, роликового массажера для ног
- ходьба по неровностям различной степени жесткости:
  - ✓ надувные шипованные кочки
  - ✓ деревянные кочки
  - ✓ коврики с неровной поверхностью
  - ✓ канат

## **Подвижные игры**

Сенситивный период развития координационных способностей, гибкости и равновесия приходится на младший школьный возраст. Дети в этом возрасте проводят много времени, занимаясь подвижными играми, что способствует воспитанию физических качеств различной направленности. И дети с ОВЗ не исключение. Они, как и здоровые сверстники, не могут усидеть на месте.

Игры являются одним из самых приемлемых форм занятий физическими упражнениями для данной категории детей. Ребенок включается в сюжет игры, становится непосредственным ее участником, веселится и радуется, забывая о дефектах. Подвижные игры оказывают всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции.

