Администрация Барабинского района Новосибирской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Барабинского района Новосибирской области «Детская юношеская спортивная школа Локомотив»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ Локомотив»
_____ Буш И.В.
от «31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Адаптивная физическая культура»
Возраст обучающихся: 8-17 лет

Автор-составитель программы:
Бурмак Дарья Валерьевна,
тренер-преподаватель
первая квалификационная категория

Барабинск, 2026

Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цели и задачи программы 6
1.3. Содержание программы 7
1.4. Планируемые результаты 10
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1. Календарный учебный план-график 11
2.2. Условия реализации программы 11
2.3. Оценочные материалы 12
2.4. Методические материалы 13
2.5. Рабочая программа воспитания 18
2.6. Календарный план воспитательной работы 20
2.7. Меры безопасности на занятиях 20
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 22
4. ПРИЛОЖЕНИЯ
Приложение 1. Годовой план-график на учебный год 24
Приложение 2. Контрольные нормативы 25
Приложение 3. Материалы по обеспечению безопасности на занятиях 28

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа для детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание и оздоровление инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации и инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Программа для людей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств с целью их социализации и подготовке к общественно-полезному труду.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых основ физической культуры и спорта, и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются тренером-преподавателем в графике распределения материала по видам, в планах на каждый месяц и на каждое занятие. Одним из ведущих требований к проведению занятий является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Программа «Адаптивная физическая культура» базовый уровень разработана в соответствии с распоряжением Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 года №404– р «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области» в связи с внедрением модели персонифицированного финансирования дополнительного образования детей».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью;
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
5. Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 № 32 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА";
6. Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 № 33 (с изменениями и

дополнениями от 15.07.2015) "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";
7. Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 № 31 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых";
8. Приказом Министерства спорта РФ от 3.02.2014 № 70 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих";
9. Письмом Федерального агентства по физической культуре и спорту от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912 «О направлении Методических рекомендаций об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации обучающегося с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физической культуры.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Кроме того, данная программа способствует привлечению обучающихся к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Новизна данной программы заключается:

- в обновлении содержания программы: включены корригирующие и рекреационные упражнения: с предметами и без предметов;

с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей; на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений;

- в использовании современных инновационных технологий (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования);
- методов физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова);
- в применении здоровье сберегающих технологий (Н.П. Вайман, Н.И. Жерко);

Педагогической целесообразностью программы является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.
Концептуальными идеями программы являются:
• гармоничное физическое развитие детей с ограниченными возможностями;
• помощь в жизненном и профессиональном самоопределении личности;
• развитие метапредметных умений личности для успешной адаптации в социуме в аспектах общения, самореализации и самоутверждения.

Адаптивная физкультура - это комплекс мер физкультурно-оздоровительного характера, направленных на адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Но главное, адаптивная физкультура позволяет решать задачу социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Адресат программы и особенности организации образовательного процесса

Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений. В реализации данной программы участвуют дети с 8 до 17 лет, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них инвалидности (нарушение слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата (ОДА), интеллект) или ограничение возможности здоровья (заболевания слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата (ОДА), общие заболевания (органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы)), рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации или абилитации (ИПРА) ребенка-инвалида, направления и справку, допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений. Обучающиеся должны иметь письменное заявление от родителей.

Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков.

Основными возрастными периодами являются:

- младший школьный возраст — 6-10 лет;
- средний школьный возраст — 12-14 лет;
- старший школьный возраст — 15-18 лет.

Указанные возрастные периоды характеризуются определенными особенностями. Для работы тренера-преподавателя большое значение имеют данные о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также деятельности центральной нервной системы.

У детей 8–10-летнего возраста отмечается высокая подвижность нервных процессов. При этом наблюдается преобладание возбудительных процессов над тормозными со значительной иррадиацией возбуждения.

Наибольшее увеличение роста и веса тела у детей происходит на первом году жизни и в период полового созревания (13–14 лет). В каждом возрасте наблюдаются определенные изменения показателей роста, веса, объема груди и т.п. Поэтому необходимо регулярно проводить антропометрические измерения у детей, что позволяет судить о динамике их физического развития.

К 7 годам, как правило, кривизна позвоночника в области шеи и груди остается постоянной. К 12 годам подобное происходит и с поясничной частью. Окостенение позвоночника завершается в 18–25 лет.

Период от 6 до 14 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений.

Сроки обучения: весь период (оптимальный срок занятий – 3 года). Учебный год начинается с 1 сентября и длится 42 учебных недель.

Форма обучения: очная.

Срок реализации учебной программы имеет примерные временные границы и зависит, от особенностей контингента обучающихся (возраст, физическое состояние и подготовленность и др.), поставленных целей и объема содержания.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в ДЮСШ, организуются занятия с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Режим тренировочных занятий

Таблица № 1

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп	Количество часов в неделю/год
Базовый уровень	3 года	8 лет	8-10	6 ч/ 252ч

1. 2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Коррекция, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в образовательном процессе с учетом их индивидуальных физических особенностей и потенциальных возможностей организма. Исходя из цели физического развития, выделяются следующие задачи.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1.Освоение системы знаний, необходимой 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 развитие двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Формирование познавательных интересов, преподнесение доступных теоретических сведений по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
5. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план распределения учебных часов на 42 недели (6 часов в неделю) 1 год обучения

Таблица № 2

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Теоретическая подготовка	16	16		Устный контроль
2.	Специальная физическая	90		90	Наблюдение

	подготовка				
3.	Общая физическая подготовка	82		82	Наблюдение
4.	Подвижные игры	60		60	Наблюдение
5.	Медицинское обследование	2		2	
6.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	Промежуточная и итоговая аттестация
7.	Всего:	252	16	236	

Учебно-тематический план распределения учебных часов на 42 недели (6 часов в неделю) 2 год обучения

Таблица № 3

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Теоретическая подготовка	14	14		Устный контроль
2.	Специальная физическая подготовка	90		90	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	84		84	Наблюдение
4.	Подвижные игры	60		60	Наблюдение
5.	Медицинское обследование	2		2	
6.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	Промежуточная и итоговая аттестация
7.	Всего:	252	14	238	

Учебно-тематический план распределения учебных часов на 42 недели (6 часов в неделю) 3 год обучения

Таблица № 4

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Теоретическая подготовка	13	13		Устный контроль
2.	Специальная физическая подготовка	86		86	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	87		87	Наблюдение
4.	Подвижные игры	60		60	Наблюдение
5.	Медицинское обследование	2		2	
6.	Промежуточная и итоговая	2		2	Промежуточная и

	аттестация				итоговая аттестация
7.	Всего:	252	13	239	

Учебный план программы содержит следующие предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; подвижные игры; медицинское обследование; промежуточная аттестация.

Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение обучающихся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением обучающимися соответствующего содержания практических и теоретических разделов. Все вопросы по истории и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современном мире.

Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я

использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;

2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;

3- умение задерживать дыхание на определенное время;

4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;

5- владение навыками различных типов дыхания- грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Упражнения на координацию.

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Упражнения на гибкость.

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Резервная растяжимость, как гарантия против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Элементы спортивных игр.

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- ведение баскетбольного мяча и броски по кольцу;
-подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

1.4. Планируемый результат

Повышение реабилитационного потенциала детей-инвалидов и детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни и адаптивным спортом. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:

• основные понятия и термины адаптивной физической культуры;
• историю адаптивной физической культуры;
• виды адаптивной физической культуры, их характеристику;
• функции адаптивной физической культуры;
• основные понятия и термины адаптивный спорт.

В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:

• самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
• самостоятельно выполнять разминку для различных видов спорта;
• применять двигательную рекреакцию в жизни.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

• целеустремленность;
• воля;
• дисциплинированность;
• исполнительность;
• способность адаптироваться к социуму;
• интерес занятиями адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

- потребность в здоровом образе жизни.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный план-график

Календарный учебный план-график объемом на 252 часа представлен в Приложении 1.

Начало учебного года 01.09.2026 г. Окончание учебного года 30.06.2027 г.

Продолжительность учебного года 42 недели.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень	01.09.2026	30.06.2027	42	252 часа, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Места проведения:

Доступность к спортивным объектам оснащены пандусами, расширенной входной зоной, адаптированный санузел, поручнями, кнопка вызова помощи, информационными стендами для МГН, кнопкой вызова помощи. Помощь сотрудника ДЮСШ на объекте.

- Спортивная площадка; беговая дорожка; мини-футбольное поле в весенний и осенний периоды;
- Лыжная трасса в зимний период;
- Спортивный зал; тренажерный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи
- Канат;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Мячи разных размеров
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Лыжи, палки;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи;
- Гимнастические палки;

- Набор для игры в бочче и паралимпийское бочче;
- Тренажеры;
- Фитболы;
- Диск здоровья;
- Дартс.

Информационно-методическое обеспечение программы:

Стенды:

- Инструкция по охране труда.
- План эвакуации детей.
- Инструкция при работе с инвентарем.

Методический комплекс:

- Папка по результатам соревнований.
- Видеоролики и фотоснимки с соревнованиями
- Специальная литература.
- Интернет-информация.

2.3. Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности программы применяется промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством заданий (педагогическое наблюдение). Итоговый контроль проводится в конце обучения с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимся за период реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке до начала занятий, в процессе и после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протоколы сдачи аттестации;
- результаты промежуточной и итоговой аттестации. В данном разделе представленные тесты и диагностические методики, которые позволяют: оценить различные стороны развития; видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления.

Поднимание туловища из положения лежа на спине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, или приседания (в зависимости от заболевания).

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу, руки согнуты и сомкнуты за головой в замок. Поднимание туловища засчитывается при положении, когда локтями касаются коленей и приходя в ИП, касаются лопатками гимнастического мата.

Упражнение выполняется из исходного положения (ИП):

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

- упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.
- стопы упираются в пол без опоры.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

- приседания

- стоя на полу, обучающийся без опора рук по команде начинает приседания.

Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Наклон вперед из положения сидя.

Обучающийся сидит на полу, упор стопами в скамейку. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно дольше наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На верхнем крае скамейки горизонтально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка - уровень в положении сидя - находится на уровне ног. Измеряется максимальная для испытуемого величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в сантиметрах) со знаком «-».

Метание теннисного мяча в цель.

На стене висит гимнастический обруч с колокольчиком (для тотально незрячих и слабовидящих). На определенном расстоянии обучающийся делает определенное количество бросков в цель. Засчитывается количество попаданий.

2.4. Методическая часть программы

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Для этапов спортивно - оздоровительных групп программный материал для практических занятий представляется в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу существующих физических отклонений, совершенствование навыков и умений.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с тренером-преподавателем и родителями. Программа «АФК» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы

образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «АФК» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации обучающихся на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением. Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),

• использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
• использование имитационных упражнений,
• подражательные упражнения,
• использование при ходьбе, беге лидера,
• использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
• использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
• изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
• изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
• изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
• изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Примерная схема тренировочного задания

Таблица № 3

Направленность блока тренировочных заданий	Основная педагогическая задача		Порядковый номер тренировочного задания
Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
Комплекс упражнений и	Интенсивность	Отразить	Место

последовательность их выполнения	выполнения упражнений, длина отрезков дистанции и время их преодоления, вес снарядов, кол-во повторений и серий, продолжительность и характер пауз отдыха	возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке, и т.п.	проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование

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

Внешние признаки утомления ребенка.

Таблица № 4

Признаки	**Степень утомления**	
	1 (допустимая)	**2 (требующая 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 выполнениезаданий	Неуверенные; нечеткое выполнение заданий, добавочные движения

Противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой:

- лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадиях обострения, острые инфекционные 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;
- сахарный диабет тяжелой степени;
- эпилепсия;
- остеохондроз позвоночника;
- психические заболевания;
- СПИД

2.5. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью в МБУ ДО «ДЮСШ Локомотив» направлена на решение проблем гармоничного вхождения их в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Цель работы:

- создание среды для преодоления социальной изолированности детей - инвалидов, обеспечить системный подход к созданию условий для развития детей - инвалидов и помощи детям этой категории в освоении программы, их адаптации и социализации в учреждении.

Задачи:

- выявлять особые образовательные потребности детей - инвалидов, обусловленные особенностями их физического и психического развития;
- обеспечить возможность освоения детьми-инвалидами программы и их интеграцию в образовательном учреждении;

- обеспечить возможность для их успешной социализации;
- оказывать помощь обучающимся в профильной ориентации и профессиональном самоопределении.

Организация воспитательной работы с детьми с ОВЗ и инвалидностью базируется на выделении специальных принципов, положенных в основу воспитания детей с нарушениями, к которым относятся:

1. ***Генетический принцип***, основанный на учете последовательности возникновения и развития психических функций и новообразований в онтогенезе. Реализация этого принципа позволяет создать модель коррекционно-развивающей воспитательной работы, ориентированную на учет сенситивных периодов в развитии психических функций.
2. ***Принцип развивающего воспитания.*** В основу содержания воспитательной работы положена ориентация на здоровые сохранные силы ребенка и обеспечение соответствующего возрасту уровня психического развития.
3. ***Принцип коррекционной направленности*** работы предполагает индивидуально-дифференцированный подход к ребенку, построенный на учете структуры и степени выраженности нарушения, выявлении потенциальных возможностей личности. Коррекционная направленность выражается также в использовании специфических средств общения.
4. ***Принцип формирования и развития восприятия*** предполагает:

1) формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, нравственных представлений и убеждений;

2) укрепление здоровья детей и их физическое развитие;

3) «Твой выбор»: формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам;

4) «Самопознание и саморегуляция»: формирование у обучающихся позитивного отношения к себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Процесс воспитания в ДЮСШ основывается на следующих ***принципах взаимодействия педагогов и школьников***:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка с ОВЗ и инвалидностью при нахождении в ДЮСШ;
- ориентир на создание в ДЮСШ психологически комфортной среды для каждого ребенка с ОВЗ и инвалидностью и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя;
- реализация процесса воспитания главным образом через создание в ДЮСШ детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и взрослых яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организация основных совместных дел, обучающихся и тренера-преподавателя; как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

2.6. Календарный план работы с детьми – инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

№	Содержание работы	Сроки	Исполнитель
1	Акция «С частичкой радости в душе» поздравление детей-инвалидов и детей с ОВЗ с началом учебного года.	Сентябрь	Тренер-преподаватель, старший инструктор-методист.
2	Флешмоб «Дорогою добра».	Октябрь	Тренер-преподаватель.
3	Конкурс рисунков, посвященный Дню инвалидов.	Ноябрь	Тренер-преподаватель.
4	Спортивный праздник, посвященный Декаде инвалидов «Мы можем Всё!».	Декабрь	Тренер-преподаватель, старший инструктор-методист.
5	Акция «Счастливое Рождество!».	Январь	Тренер-преподаватель.
6	Всероссийские соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России».	Февраль	Тренер-преподаватель.
7	Спортивный праздник, посвященный праздновани ю 23 февраля и 8 марта.	Февраль-Март	Тренер-преподаватель.
8	Конкурс рисунков Победа глазами детей.	Май	Тренер-преподаватель.
9	Изучение состояния здоровья детей-инвалидов и детей с ОВЗ по карте ИПР.	В течение года	Тренер-преподаватель.
10	Изучение личности учащихся с ОВЗ.	В течение года	Тренер-преподаватель.
11	Изучение семьи (семейных отношений) детей-инвалидов и детей с ОВЗ.	В течение года	Тренер-преподаватель.
12	Изучение микроклимата в группе, в которых обучаются ддети-инвалиды и дети с ОВЗ.	В течение года	Тренер-преподаватель.
13	Участие детей – инвалидов в творческих конкурсах, , социально – значимых акциях.	В течение года	Тренер-преподаватель.

РАЗДЕЛ 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ст. 31 адаптивная физическая культура детей с ограниченными возможностями, который направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья;
3. Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 г. №629;
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
6. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (в редакции от 17.03.2025);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Литература, использованная при составлении программы и для использования информации для родителей и обучающихся

1. Брехман, И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — Москва : Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
2. Гриненко, М. Ф. Целебная сила движений / М. Ф. Гриненко. — Москва : Знание, 1991. — 80 с.
3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Дубровский. — 2-е изд., стер. — Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
4. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Дубровский. — Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1998. — 480 с.
5. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — Москва : Советский спорт, 2000. — 240 с.
6. Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей : книга для учащихся и родителей / Л. И. Латохина. — Москва : Просвещение, 1993. — 160 с.
7. Лахманчун, Г. Е. Эта замечательная йога, или Взгляд в себя / Г. Е. Лахманчун. — Москва : Физкультура и спорт, 1992. — 176 с.
8. Лечебная физическая культура : учебник для институтов физической культуры / под ред. С. Н. Попова. — Москва : Физкультура и спорт, 1988. — 271 с.
9. Ловейко, И. Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И. Д. Ловейко, М. И. Фонарев. — Ленинград : Медицина, 1988. — 144 с.
10. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. — Москва. — URL: https://minsport.gov.ru (дата обращения: 21.08.2026).
11. Никифоров, Ю. Б. Аутотренинг + физкультура / Ю. Б. Никифоров. — Москва : Советский спорт, 1989. — 44 с.
12. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
13. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
14. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
15. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
16. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
17. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
18. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
19. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

20. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
21. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
22. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
23. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
24. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
25. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
26. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.
27. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
28. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
29. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

Приложение 1

Учебный план-график распределения учебных часов по **АФК** (6 часов в неделю)

Тренер – преподаватель: **Бурмак Д.В.**

№ п/п	Название раздела, темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Итого часов:
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	30
2	Общая физическая подготовка	7	9	8	10	5	5	10	9	8	11	82
3	Специальная физическая подготовка	9	9	7	10	6	9	11	9	9	11	90
4	Спортивные и подвижные игры	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
5	Медицинское обследование	2										2
6	Аттестация	2										2
7	Всего часов:	28	26	22	28	18	22	28	26	24	30	252

Приложение 2

Промежуточная и итоговая аттестация по общей физической подготовке (возрастная группа от 8 до 10 лет)

Таблица № 5

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		3 балл	2 балл	1 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	12	6	8	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	4	5	2	3	4
	или приседания (количество раз)	6	8	10	4	6	8
2.	Наклон вперёд из положения сидяна полу (от уровня гимнастической скамьи – см)	-3	-2	-1	-2	-1	0
3.	Метание теннисного мяча в цельна расстоянии 1 м 5 бросков (раз)	3	4	5	2	3	4

Промежуточная аттестация: 5 баллов

Итоговая аттестация:10 баллов

Промежуточная и итоговая аттестация по общей физической подготовке (возрастная группа от 10 до 12 лет)

Таблица № 6

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		3 балл	2 балл	1 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	10	12	14	6	8	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	4	6	8	3	4	6
	или приседания (количество раз)	8	10	12	6	8	10
2.	Наклон вперёд из положения сидяна полу (от уровня гимнастической скамьи – см)	-2	-1	0	-1	0	+1
3.	Метание теннисного мяча в цельна расстоянии 2 м 5 бросков (раз)	3	4	5	2	3	4

Промежуточная аттестация: 5 баллов
Итоговая аттестация:10 баллов

Промежуточная и итоговая аттестация по общей физической подготовке (возрастная группа от 13 до 14 лет)

Таблица № 7

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		3 балл	2 балл	1 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	12	14	16	10	12	14
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	6	8	10	4	6	8
	или приседания (количество раз)	10	12	14	8	10	12
2.	Наклон вперёд из положения сидяна полу (от уровня гимнастической скамьи – см)	-1	0	+1	0	+1	+2
3.	Метание теннисного мяча в цельна расстоянии 3 м 10 бросков (раз)	3	5	7	2	4	6

Промежуточная аттестация: 5 баллов
Итоговая аттестация:10 баллов

Промежуточная и итоговая аттестация по общей физической подготовке (возрастная группа от 15 до 17 лет)

Таблица № 8

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		3 балл	2 балл	1 балл	3 балл	2 балл	1 балл
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	14	16	18	12	14	16
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	8	10	18	10	12	14
	или приседания (количество раз)	14	16	18	10	12	14
2.	Наклон вперёд из положения сидяна полу (от	0	+1	+2	+1	+2	+3

	уровня гимнастической скамьи – см)						
3.	Метание теннисного мяча в цельна расстоянии 3 м 10 бросков (раз)	4	6	8	3	5	7

Промежуточная аттестация: 5 баллов

Итоговая аттестация:10 баллов

Приложение № 3

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса, и свидетельствуют о нерациональном его построении. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления.

ИНСТРУКЦИЯ ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯВ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются обучающихся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Не входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
6. Не заносить в спортзал предметы, не предназначенные для занятий спортом.
7. Травмоопасность в спортивном зале:

- при включении электроосвещении (поражение электротоком)
- при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы)
- при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

II. Требование безопасности перед началом занятий

1. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера- преподавателя.
2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
3. Не включать самостоятельно электроосвещение.
4. Не открывать дверь для проветривания без указания тренера-преподавателя.
5. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера- преподавателя.
6. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратитезанятия и сообщите об этом тренеру- преподавателю.
2. В случае травматизма сообщите тренеру- преподавателю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию тренера-

преподавателя быстро, без паники, покиньте помещение спортивного зала.

IV. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходите из спортзала по команде тренера- преподавателя спокойно, не торопясь.

2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.

3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру-преподавателю.