

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КЕДР»

УТВЕРЖДАЮ:

Решением педагогического совета
МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр»

Ю.В. Гончарова

«10» сентября 2013

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

отделения лыжных гонок для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Срок реализации 5 лет.

Возраст от 7 до 18 лет(включительно)

Автор:

Летин Б.Н. тренер-преподаватель

г. Сургут
2013 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое сопровождение программы
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура и спорт (АФКиС) является одним из важнейших условий всесторонней физической, социальной и профессиональной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, адаптации их к жизни, фактором оздоровления и профилактики.

Целью учреждения в области реабилитации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта является формирование у них потребности в физическом совершенствовании, создание необходимых условий для занятий физической культурой и спортом, результатом которого должно стать укрепление их здоровья, умение владеть своим телом, расширение диапазона двигательных навыков, что крайне необходимо для успешного самообслуживания в быту.

Основными задачами учреждения в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья является укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование волевых качеств личности, привитие устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Важной задачей является достижение высоких спортивных результатов на всероссийских и международных соревнованиях.

Учреждение осуществляет деятельность в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, Конституцией Российской Федерации, законодательством Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации», Законом Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в российской Федерации», указами Президента российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Уставом учреждения, Сборником нормативно - правовых документов по созданию и деятельности детско-юношеских спортивных школ и их оснащению необходимым оборудованием в субъектах Российской Федерации, иными нормативными и правовыми актами и принимаемыми в соответствии с ними локальными актами Учреждения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, работающих с данной категорией детей.

Учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, наполняемости учебных групп, объему учебно-тренировочной нагрузки. Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей.

К III группе относятся лица, у которых функциональные возможности ограничены незначительно в связи, с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Ко II группе относятся лица, у которых функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К I группе относятся лица, у которых функциональные возможности ограничены значительно в связи, с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

На этапе подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю, как другие тренеры-преподаватели, так и специалисты, непосредственно обеспечивающие учебно-тренировочный процесс, в том числе психологи, тренеры-лидеры, сурдопереводчики и иные специалисты.

Основными показателями выполнения программных требований являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, овладение теоретическими знаниями.

1. Характеристика образовательного процесса.

Программа отделения лыжных гонок МБОУ ДОД СДЮСШОР по зимним видам спорта «Кедр» для лиц с ограниченными возможностями здоровья по характеру деятельности спортивно-оздоровительная, составлена на основе типовых программ Министерства образования Российской Федерации и опыта педагогов.

Срок обучения – весь период обучения.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях. Участие в соревнованиях.

В Учреждение принимаются все дети, подростки с 7 до 18 лет, имеющие отклонения в состоянии здоровья: с поражением опорно-двигательного аппарата, слабослышащие, слабовидящие, ментальными отклонениями.

Наличие медицинского заключения о допуске к занятиям обязательно.

Программа рассчитана на весь период. Занятия проводятся 3 раза в неделю, 5 часов в неделю, 215 час в год.

Наполняемость групп на спортивно-оздоровительном этапе:

III группа: оптимальная – 10 чел

II группа: оптимальная – 8 чел.

I группа: оптимальная – 3 чел

Местами проведения занятий являются плавательные бассейны, спортивные базы, спортивные залы, спортивные площадки, находящиеся в ведении образовательных учреждений города.

Этапы реализации программы.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусмотреть задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений, объема тренировочных нагрузок и т.д.).

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и умений.

Содержание программы «Адаптивная физическая культура и спорт»:

- теоретическая подготовка;
- учебно-тренировочные занятия: (лечебная физкультура, ОФП, СФП);
- углубленное медицинское обследование;
- контрольные упражнения, участие в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Прогнозируемые результаты:

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, по окончании учебного года обучающиеся проходят зачетное мероприятие в виде теста (проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленное для каждого индивидуальное задание).

Обучающиеся знают:

- Правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- Понятие осанки, виды, причины нарушения;
- Правила личной и общественной гигиены;
- Роль физического воспитания в процессе роста и развития человека;
- Понятие «корректирующие упражнения», «физические упражнения».
- Правила спортивных и подвижных игр;
- Названия различных упражнений и основы правильной техники;
- Оказание первой помощи;
- Как предостеречь себя от вредных привычек;
- Как укрепить свои мышцы;
- Летние и зимние виды спорта;

Обучающиеся умеют:

- Выполнять упражнения на статическую выносливость спины, силовую выносливость мышц брюшного пресса;
- Выполнять упражнения на гибкость;
- Выполнять различные упражнения с гимнастическими палками, мячами, обручами, со скакалками, мелким инвентарем;
- Выполнять лазания по гимнастической скамейке различными способами;
- Выполнять упражнения на координацию и ритм движений, ориентировку в пространстве;

Материально-техническое оснащение программы включает в себя: основную спортивную базу по профилю, типовой набор спортивного инвентаря и оборудования, спортивные тренажеры.

Основные принципы построения программы:

- принцип учета возрастных особенностей;

- принцип оптимальности педагогических воздействий;
- принцип дифференциации и индивидуализации;
- принцип адекватности педагогических воздействий;
- принцип вариантности педагогических воздействий.

Методическое обеспечение программы.

Занятие по адаптивной физической культуре и спорту состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов

Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направлена на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями.

В водной части проводится разминка и общеукрепляющие упражнения.

В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выбранной темой занятия.

В заключительной части необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, упражнения на внимание, успокаивающие нервную систему.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Уровень физического развития и физической подготовленности определяется по физическим тестам в начале и конце учебного года.

Форма фиксирования результатов – высокий, средний, низкий.

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
вид контроля	скорость	сила	скоростно-силовое	выносливость
входящий (октябрь)	Высокий-60%	Высокий-60%	Высокий-60%	Высокий-60%
	Средний-40%	Средний-40%	Средний-40%	Средний-40%
	Низкий-20%	Низкий-20%	Низкий-20%	Низкий-20%
итоговый (май)	Высокий-70%	Высокий-70%	Высокий-70%	Высокий-70%
	Средний-50%	Средний-50%	Средний-50%	Средний-50%
	Низкий-30%	Низкий-30%	Низкий-30%	Низкий-30%

2. Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Вводное занятие	1	-	1
I	Теоретическая подготовка	14		14
1.1.	Роль физического воспитания в процессе роста и развития человека.	1		1
1.2.	Правила личной и общественной гигиены. Закаливание организма. Питание.	1		1
1.3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой медицинской помощи.	4		4
1.4.	Лечебная физкультура. Основы правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		1
1.5.	Основы дыхания при выполнении физических упражнений.	1		1
1.6.	Упражнения на развитие мышц.	1		1
1.7.	Спортивный инвентарь. Одежда и обувь.	1		1
1.8.	Методика проведения тренировочного занятия. Основы техники упражнений. Соревнования по видам спорта.	3		3
1.9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Средства и методы восстановления.	1		1
II.	ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА.		28	28
	-Корректирующие упражнения;		4	4
	- Упражнения на формирование правильной осанки;		4	4
	- Упражнения для профилактики плоскостопия;		4	4
	- Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;		4	4
	-Упражнения для коррекции дыхания;		4	4

	-Упражнения для профилактики зрения; -Упражнения для коррекции и развития моторики.		4 4	4 4
III.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		100	100
	- Общеразвивающие упражнения; - Упражнения на развитие гибкости; - Упражнения на развитие координации движений; -Упражнения на развитие силы; - Спортивные и подвижные игры; - Эстафеты и прыжковые упражнения; - Циклические упражнения.		10 10 10 10 20 20 20	10 10 10 10 20 20 20
IV.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений		65	65
	Упражнения на мышцы ног		3	3
	Упражнения на мышцы груди		3	3
	Упражнения на мышцы спины		3	3
	Упражнения на мышцы плечевого пояса		3	3
	Упражнения на мышцы рук		3	3
	Упражнения на мышцы брюшного пресса		3	3
	Упражнения на мышцы шеи		3	3
	Специальные упражнения и занятия для игры в настольный теннис, баскетбол, плаванием, легкой атлетикой, спортивным ориентированием, ходьбой на лыжах, бегам на снегоступах, игры в хоккей на полу.		44	44
V.	УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.		2	2
VI.	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.		5	5
	ИТОГО:	15	200	215

Примечание: Учебный план составлен на 43 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях мест их проведения, с учетом тренировок в спортивно-оздоровительном лагере.

3. Содержание образовательной программы

Задачи:

1. Развитие у детей мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Укрепление здоровья.
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности.
4. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом.
5. Воспитание черт спортивного характера.
6. Овладение основам техники выбранного вида спорта.
7. Приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Вводное занятие.

Теория: Цели, задачи и содержание работы спортивно-оздоровительной группы. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой.

3.1 Теоретическая подготовка.

3.1.1 Тема: Роль физического воспитания в процессе роста и развития человека. Строение и функции организма человека.

- Строение организма человека, основы функционирования систем. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.
- Кровеносная система, основные сведения о кровообращении.
- Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.
- Костно-связочный аппарат. Мышцы тела. Типы телосложения

3.1.2. Тема: Правила личной и общественной гигиены. Закаливание организма. Питание.

- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий.
- Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях физической культурой и спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий физкультурой.
- Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и

усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Пищевое отравление и его профилактика. Схема расчетов ежедневного количества калорий. Состав полноценного питания.

3.1.3. Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физической культурой и спортом, оказание первой медицинской помощи.

- Виды и причины травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Травмы поясницы, плечевого сустава, коленного сустава. Локтевые и лучезапястные суставы Профилактика травм: правильная техника и постепенное увеличение нагрузок. Внешние причины травматизма, зависящие от комплекса внешних условий. Внутренние причины, зависящие от уровня физической подготовки, состояния здоровья, переутомления.
- Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при болях в мышцах, воспалениях, растяжениях, ушибах, спазмах, судорогах. Общие меры по предупреждению травм.
- Общее понятие о массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

3.1.4. Тема: Лечебная физкультура. Основы правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.

- Специальная лечебная гимнастика как основное средство лечебной физической культуры (ЛФК). Обязательные принципы для ЛФК. Регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики; строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием; постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки. Ряд тренирующих упражнений. Различие применения упражнений. Основные группы упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика:

Выполнение групп упражнений:

- Упражнения, увеличивающие объём мышечной силы.
- Упражнения, направленные на получение строго дозированных мышечных напряжений.
- Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений и расслаблений отдельных мышц и мышечных групп.
- Упражнения, направленные на адекватную скорость движения, плавности, сознательного контроля за движениями.
- Упражнения, направленные на восстановление и улучшение координации движений.
- Упражнения на асимметричные движения.

- Рефлекторные и идеомоторные упражнения. Рефлекторные упражнения, направленные на напряжение определённых мышц, достаточно удалённых от поражённых, с целью получения рефлекторного сокращения последних.
- Группа упражнений, направленных на восстановление или новое формирование прикладных двигательных навыков – стояние, ходьба, манипуляции с простыми, но важными бытовыми объектами, одеждой, посудой, средствами связи и т.д.
- Пассивные движения: рефлексология, зональная терапия, пальцевой массаж, глубокий рефлекторно – мышечный массаж и т. д.
- Группа упражнений: движения, которые в неожиданный для больного момент, изменяют знакомый, но ещё недостаточно устойчивый двигательный навык.
- Упражнения, восстанавливающие и усиливающие чувствительность.

3.1.5. Тема: Основы дыхания при выполнении физических упражнений.

- Дыхание как важная составляющая физической культуры. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. Насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов в основе дыхательных упражнений. Зависимость эффекта занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок. Включение во время вдоха мышц, отвечающих за работу легких. Требование выполнения любого физического усилия на выдохе, ритмичное следование вдоха за выдохом. Дыхательная гимнастика.

3.1.6. Тема: Упражнения на развитие мышц.

- Значение упражнений на мышцы ног. Техника выполнения упражнений на мышцы ног.
- Значение упражнений на мышцы груди. Техника выполнения упражнений на мышцы груди.
- Значение упражнений на мышцы спины. Техника выполнения упражнений на мышцы спины.
- Значение упражнений на мышцы плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.
- Значение упражнений на мышцы рук. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.
- Значение упражнений на мышцы брюшного пресса. Техника выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.
- Значение упражнений на мышцы шеи. Техника выполнения упражнений на мышцы шеи.

3.1.7. Тема: Спортивный инвентарь. Одежда и обувь.

- Правила обращения со спортивным инвентарем.
- Транспортировка спортивного инвентаря.
- Правила ухода за спортивным инвентарем и их хранение.
- Индивидуальный выбор спортивного снаряжения.
- Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

3.1.8. Тема: Методика проведения тренировочного занятия. Основы техники выполнения упражнений. Соревнования по видам спорта.

- Значение техники выполнения упражнения для достижения высоких спортивных результатов.
- Основы техники по настольному теннису, плаванию, лыжным гонкам, спортивному ориентированию и др. видов спорта.
- Типичные ошибки при выполнении упражнений.
- Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов.
- Подготовка к соревнованиям, определение времени и результатов, положение о соревнованиях, заявки на участие, допуск спортсменов на соревнования и отстранение от участия в них, обязанности участников соревнований.
- Правила поведения на соревнованиях.

3.1.9. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Средства и методы восстановления.

- Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе физической подготовки. Показания и противопоказания к занятиям. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях физической культурой. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности: музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

3.2. Лечебная физкультура.

3.2.1. Корректирующие упражнения.

- Упражнения на ориентирование в пространстве. Основная стойка. Положение рук.
- Ходьба по направляющим, по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма.
- Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом.

3.2.2. Упражнения на формирование правильной осанки.

- Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка».

- Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей».
- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».
- Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Елочка», «Велосипед».

3.2.3. Упражнения на профилактику плоскостопия.

- Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Бег», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

3.2.4. Упражнения для укрепления плечевого пояса. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

- Упражнения: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».
- Упражнения с мячами, набивным мячом. Метания.
- Упражнения с обручем.
- Упражнения на гимнастической стенке. Лазания по гимнастической стенке.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения для коррекции ходьбы, бега, прыжков.
- Упражнения для коррекции расслабления.

3.2.5. Упражнения для коррекции дыхания.

- Умение пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

3.2.6 Упражнения для профилактики зрения.

- Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них.

3.2.7 Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук.

- Метание, упражнения с мелким инвентарем (мячи, шары, флажки, ленты, кубики, игрушки).

3.3 Общефизическая подготовка.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные

на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

3.4 Специальная физическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений.

Упражнения на мышцы ног.

- Приседания на двух ногах, на двух ногах с грузом на плечах, на одной ноге (в «пистолетике»), толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере), разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере), сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения на мышцы груди.

- Отжимания в упоре лежа (от упора, от ровной поверхности).

Упражнения на мышцы спины.

- Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах) со скручиванием во время подъема, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, опускание туловища в горизонтальное положение стоя с грузом на плечах.

Упражнения на мышцы плечевого пояса.

- Подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа.

Упражнения на мышцы рук.

- Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, упражнения с гантелями (разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание), поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижав их к туловищу, сгибание кисти.

Упражнения на мышцы брюшного пресса.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами) со скручиванием, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения на мышцы шеи.

- Упражнения на мышцы шеи, техника их выполнения.

Специальные упражнения и занятия для игры в настольный теннис, баскетбол, по плаванию, легкой атлетике, спортивному ориентированию, ходьбе на лыжах.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Настольный теннис.

1. Исходные положения (стойки):

- а) правосторонняя;
- б) нейтральная (основная);
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) шаги;
- б) прыжки;
- в) рывки.

3. Способы держания ракетки:

- а) вертикальная хватка - «пером»;
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока;
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка;
- б) подрезка.

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок;
- б) откидка;
- в) подставка.

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат;
- б) топс- удар.

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей;

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости;
- силы;
- гибкости;
- ловкости.

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Плавание.

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки. Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки. Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;

- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной направленности.

Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Спортивное ориентирование.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой - закрытой заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Топографическая подготовка ориентировщика. Разновидности карт:

топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, 00 углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

Бег на снегоступах.

В отличие от лыж, где для катания требуются хотя бы минимальные навыки, снегоступы может одеть любой без исключения человек и сразу же уверенно в них пойти.

Современные треккинговые снегоступы используются со специальной обувью. Но это совсем не обязательное условие, для начала подойдут даже обычные зимние ботинки с высоким верхом.

Ходьба будет намного удобнее с лыжными палочками в руках.

Шаг в снегоступах очень мягкий. Это делает прогулки приятными даже для людей с больными суставами. Этот спортивный снаряд вполне годится и для размеренной прогулки по заснеженному лесу или парку. Вес плавно и равномерно переносится на всю поверхность ступни. А при подъеме ноги все мышцы ниже колена расслабляются, так как не нужно как-либо направлять снегоступ, его нос сам всплывает из снега.

Ходьба по равнине, выражаясь лыжным языком «попеременно-двухшажная» - на один шаг приходится один толчок палкой. При подъеме в крутую гору удобнее переключаться на одновременную-двухшажную ходьбу, когда на два шага делается один синхронный толчок обеими палочками.

Если палочек нет, ходьбу облегчают широкие движения рук.

Хоккей на полу

Подводящие упражнения

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка. «Елочка» по разметке. Прыжки после разбега с 3–4 шагов. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую ногу. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами.

Специальные упражнения

Приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Движения в полуприседе и в полном

приседе, наклоны в стороны, назад. Движения с варьированием стойки хоккеиста. Движение в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону.

Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Бег по виражу.

Стартовые рывки бег на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.

Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения.

Техническая подготовка

Упражнения с клюшкой, мячом

Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.

Движение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание клюшки. Движение спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны. Движение прямо и спиной вперед с выполнением падений, перекатов, кувырков; вперед, назад в стороны. Движение прямо и спиной вперед с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступание через крюк клюшки, вперед, назад.

Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса. Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками в различных сочетаниях. Ведение мяча с переключением клюшки из одной руки в другую, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, сбоку. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом стоек. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой. Остановки мяча клюшкой, туловищем. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего шайбой: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего шайбой: противодействие ведению шайбы, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые действия

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте в движении. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.

3.5 Углубленное медицинское обследование.

Задачи:

- углубленное медицинское обследование обучающихся;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно- тренировочных занятий;
- выполнение рекомендаций медицинских работников;
- создание комиссии для определения группы по степени функциональных возможностей спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (осуществляется один раз в год - в начале года)

3.6 Контрольные упражнения.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
вид контроля	скорость	сила	скоростно-силовое	выносливость
входящий (октябрь)	Высокий-60%	Высокий-60%	Высокий-60%	Высокий-60%
	Средний-40%	Средний-40%	Средний-40%	Средний-40%
	Низкий-20%	Низкий-20%	Низкий-20%	Низкий-20%
итоговый (май)	Высокий-70%	Высокий-70%	Высокий-70%	Высокий-70%
	Средний-50%	Средний-50%	Средний-50%	Средний-50%
	Низкий-30%	Низкий-30%	Низкий-30%	Низкий-30%

4. Методическое сопровождение программы

Организация деятельности по адаптивной физкультуре и спорту требует в работе соблюдения следующих **принципов**:

1. Создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность – ставить проблему и вынуждать подростка находить решение этой проблемы, и т.д. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств. Если упражнения очень сложные - обучающийся отказывается выполнять, если слишком лёгкие - ему не интересно.

2. Согласованность активной работы и отдыха. Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не дотренироваться», чтобы не погасить желания для дальнейших занятий.

3. Непрерывность процесса. Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в учреждении, и дома.

4. Необходимость поощрения. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, как и все дети, нуждаются в поощрении, и если на занятии сегодня подросток был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи обучающихся.

5. Необходимость активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые).

6. Сотрудничество с родителями. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.

7. Воспитательная работа. Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Организация ЛФК

Лечебная физическая культура является одним из основных компонентов лечебно- восстановительной работы. Она направлена на мобилизацию всех двигательных возможностей для восстановления функции поражённых мышц, для

коррекции дефектов моторики с целью оптимального формирования основных статических функций: прямостояния, ходьбы, манипулятивной деятельности рук. Являясь методом активной терапии ЛФК выполняет терапевтические и педагогические задачи и представляет собой ведущее звено в коррекционно - восстановительной работе. Основным средством ЛФК являются различные движения в виде дозированных физических упражнений, проводимых под руководством и с помощью педагога. Педагог должен иметь чёткие знания по вопросам динамической анатомии, средств и методик ЛФК, хорошо ориентироваться в особенностях моторики и психики, интересов и наклонностей детей. Лучше если педагог работает совместно с врачами: логопедом, невропатологом, ортопедом. Особое внимание нужно уделять выработке движений пальцев рук, кисти. Движения конечностями, головой, туловищем должны постепенно усложняться, выполняться в разных исходных положениях, со спортивным инвентарём и без него. Необходимость ЛФК конкретно для каждого ребёнка определяет врач по лечебной физкультуре.

Общими и обязательными **принципами** для всех методик ЛФК являются:

- регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики;
- строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием;
- постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Задачи и специфика адаптивной физической культуры и спорта

Несмотря на крайнее разнообразие патологии в двигательной сфере при детском церебральном параличе, клиницистами выделены общие причины нарушений моторики, обуславливающие задачи и специфику физических упражнений.

1. Задача: **нормализация тонуса мышц.** Используются позы, направленные на формирование навыка регуляции положения частей тела по отношению к голове в разных исходных позициях, например лёжа на спине – голова - прямо, вправо, влево, согнута к груди, сидя – голова - прямо, в сторону, вперёд, назад и т.д. Выполняется с открытыми и закрытыми глазами, способствуют развитию мышечного чувства, чувства положения и движения. Здесь же решается задача по нормализации элементарных движений.

2. Задача: **содействие становлению и оптимальному проявлению статокинетических рефлексов.** Здесь важна функция равновесия, что достигается использованием упражнений на сохранение равновесия при преодолении противодействия, прыжки на батуте, упражнения на качающейся плоскости, на уменьшенной площади опоры.

3. Задача: **восстановление мышечного чувства, стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы.** Применяются упражнения для развития и тренировки возрастных двигательных навыков: *ползание, лазание по скамейке, метания.* Используют зеркало, перед которым ребёнок принимает положение правильной осанки у опоры.

4. Задача: **систематическая тренировка равновесия тела, опороспособности конечностей, развитие координации элементарных**

движений в сложных двигательных комплексах. Ребёнок пытается прямо стоять и ходить, вырабатываются правильные двигательные навыки в самообслуживании, обучении, трудовом процессе. Совместно с педагогом ребёнок осваивает основные виды бытовой деятельности. Формирование движений должно производиться в строго определённой последовательности, начиная с головы, затем руки, туловище, ноги и совместные двигательные действия.

Для более эффективного воздействия совместно с физическими упражнениями следует применять массаж, трудотерапию, физиопроцедуры, ортопедию, использовать санаторно - курортное лечение.

Занятия физической культурой и спортом должны стать составной частью их досуга.

Индивидуальные занятия направлены в основном на нормализацию координации движений, равновесия, мышечной силы. С детьми должен работать психолог, с целью преодолеть в сознании чувство безысходности, представление о бесполезности лечения, вселить веру в благополучный исход лечения, особенно при некоторых, хотя бы незначительных, сдвигах в течении болезни.

Очень важно выработать у ребёнка психологическую уверенность в собственной полноценности и создать правильную учебно-трудовую ориентацию. И тут чрезвычайно велика роль родителей.

Групповые занятия имеют целью не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации детей, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества. Обычно группы формируются без учёта возраста, степени тяжести и однородности двигательных нарушений.

Оптимальное количество детей в группе не больше 8-10 человек. В конце занятий проводится подведение итогов, что вырабатывает у детей ответственное отношение к выполнению заданий.

Формы занятий адаптивной физической культурой и спортом

Оптимальное возрастное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем и органов ребёнка осуществляется благодаря набору разнообразных занятий с ним.

Гимнастические упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. *Гимнастические* упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Важно использование упражнений с помощью которых можно развивать гибкость, координацию движений, правильную осанку, мышечно-суставный аппарат. Специальные упражнения для ног сначала изучают сидя, затем у опоры, стоя и лишь некоторые дети по мере их возможностей и освоения движений выполняют их без опоры стоя.

Обучающиеся получают возможность участвовать в школьных, городских, районных, республиканских соревнованиях наравне со сверстниками. Это дает

возможность повысить самооценку, уверенность в себе и дать стимул к общению. Необходимо расширять сферу интересов детей: проводить адаптивные спортивные игры. Дети нуждаются в адаптивной физической культуре и спорту, и делают большие успехи при регулярном и правильном применении комплексного лечения.

5. Список литературы

Педагогическая литература

1. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М.: АСАДЕМА, 2001.
3. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
4. Тетюков В.Ю. Основы педагогической технологии. - М., 1997.
5. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997.
6. Примерная программа для системы ДОД ДЮСШ, СДЮШОР по лыжным гонкам, П.В.Квашук и др., Советский спорт 2009 г.

Психолого-педагогическая литература

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
5. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991.
6. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
7. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.

Медицинская литература

1. Болезни нервной системы. Руководство для врачей в двух томах. Том 2. Под редакцией Н.Н. Яхно, Д.Р. Штульмана, П.В. Мельничука. - М.: Медицина, 1995.
2. Большая медицинская энциклопедия. Главный редактор академик Б.В. Петровский. Том 7. Издание третье. - М.: Советская энциклопедия, 1977..
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: Медицина, 1974.
4. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – Киев, 1981.
5. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

Методическая литература

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура. М.: Советский спорт, 2000.
2. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Макович З.Х., Жуховицкий М.С., Дементьева Р.К. Двигательные расстройства при
4. Массаж и гимнастика для самых маленьких. Методическое пособие для родителей. Нижний Новгород, 1991.

5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб: Речь, 2007.
6. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
7. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
8. «Азбука здоровья». Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта. Санкт-Петербург. 1994г.
9. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организаций игр, секций, досуга. –М. 2003г.
10. Методика физического воспитания учащихся 1-4 кл. Пособие для учителя. Г.И.Погадаев, Г.Ю. Торынова, Р.Я. Шитова, Е.Н. Литвинов. – М. Просвящение, 1997г.
11. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе». Методическое пособие. М. 2001г
12. «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе». (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). Авторы – составители: О.В. Белоножкина и др. – Водлгоград.2006г.
13. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М. 2003г.