

*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. БИРЮСИНСКА.*

Согласовано:
Тренерско - педагогическим Советом
МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска
Протокол № 13 от 24.08.2023 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО ДЮСШ г. Бирюсинска



Ю. А. Крук

Приказ № 132 от 24.08.2023 г.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ ГРУПП АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.***

Разработчик: Рубцова Н.А.,
тренер-преподаватель
Квалификационной категории.

г. Бирюсинск
2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
 - 1.1 Формирование групп.
 - 1.2. Цели и задачи программы.
 2. Годовой план прохождения программного материала для групп по ОФП.
 3. Краткое содержание учебного материала.
 4. Учебно – методическая часть программы.
 - 4.1. Средства, используемые для реализации программы.
 - 4.2. Методика и специфика проведения занятий.
 5. Планируемые результаты освоения программы.
 - 5.1. Способы определения результативности.
 - 5.2. Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств.
 6. Требования к результатам освоения программы.
 - 6.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.
 - 6.2. Общие требования.
 7. Список используемой литературы.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по Общей физической подготовке (ОФП) для групп АФК (Адаптивная физическая культура) разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023 г.), статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года N 329-ФЗ (с изм. и доп.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р, Постановлением Правительства РФ «Об утверждении санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- Приказом министерства спорта России от 09.01.2023 n 3 "об утверждении методических рекомендаций "реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов" министерство спорта РФ приказ от 9 января 2023 г. n 3 об утверждении методических рекомендаций "реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов";
- Конвенцией о правах ребенка;
- Уставом Учреждения.

Программный материал рассчитан на 44 недели в году.

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, реализация творческих способностей и достижение результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерными особенностями детей с ограниченными возможностями (далее ОВЗ).

У многих детей с ОВЗ наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, опорно-двигательного, связочного аппарата.

И поэтому общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура» направлена на формирование правильной осанки и профилактики деформации стопы, формирование у обучающихся комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем занимающихся, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, освоение знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий лечебной гимнастики на развитие человека, формирование здорового образа жизни.

Основная задача программы состоит в том, чтобы помочь детям овладеть навыками и умениями, учить детей правильно выполнять упражнения по развитию подвижности позвоночника; развивать умения детей по овладению способами правильного взаиморасположения частей тела; способствовать закреплению навыков правильной осанки; вырабатывать общую и силовую

выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности; оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; учить детей выполнять правильно упражнения по профилактике плоскостопия. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности у обучающихся является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей рассматриваемой категории так как под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности занимающегося.

Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого ребенка, возможно обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические принципы от «от известного к неизвестному», от «простого к сложному».

На спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки принимаются дети с отклонениями в развитии или в состоянии здоровья и инвалиды от 6-18 лет, при наличии: у инвалидов – рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья – направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Разделение занимающихся на группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано на принципе возможности занимающихся самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи. Чем больше ребенок зависит от других, тем ближе он к группе I (индивидуальная группа).

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки зависят от этапа подготовки, продолжительности обучения, а также от глубины нарушения функциональных возможностей, которые имеет каждый занимающийся. Реализация данной программы проходит, согласно расписания в спортивном зале, в плавательном бассейне, на открытых площадках.

Режим учебно-тренировочной работы и требований по спортивной подготовленности.

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Наполняемость групп	Объем уч-тренин. нагрузки	Требования По спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6 – 18 лет	20 чел.	4-6 часов	Прирост показателей ОФП
Начальная подготовка	1 - й	6 – 18 лет	15-20 чел.	6 часов	Прирост показателей ОФП
Начальная подготовка	2 - й	6 – 18 лет	15 – 20 чел.	6 часов	Прирост показателей ОФП
Начальная подготовка	3- й	6 – 18 лет	15 – 20 чел.	6 часов	Прирост показателей ОФП
Начальная подготовка	4 - й	6 – 18 лет	15 – 20 чел.	6 часов	Прирост показателей ОФП

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности ограничены незначительно, в связи с чем они почти не нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

К группе II могут относиться лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями.

К группе I могут относиться лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

Цели программы:

- 1) Обеспечение развития занимающихся с умственной отсталостью и обучающихся с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры;
- 2) Восстановление и совершенствование физических и психо-физических способностей детей с ОВЗ и умственной отсталостью;
- 3) Активизация процесса социальной адаптации детей с умственной отсталостью и с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- 1) Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- 2) Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- 3) Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Развивающие задачи:

- 1) Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции и внимания);
- 2) Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) Развитие пространственно-временной дифференцировки;
- 4) Стимулирование способностей ребенка к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- 1) Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- 2) Активизация защитных сил организма ребенка;
- 3) Повышение физиологической активности органов и систем организма;
- 4) Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 5) Коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- 6) Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- 7) Коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- 8) Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;
- 9) Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма.

Воспитательные задачи:

- 1) Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в 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;
- 4) Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью, мотивации к здоровому образу жизни.

**План-график расчета учебных часов
Годовой план прохождения программного материала.**

	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	
Средства для повышения функциональных возможностей организма	1		1			1		1		1			5
Основы ЗОЖ		1			1		1		1		1	1	6
Всего:	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	11
Практика													
ОФП	7	6	6	8	8	7	8	6	6	6	6	6	80
СФП (корректирующие упражнения)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Акваэробика	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	54
Подвижные и спортивные игры	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	20
Контрольные нормативы	2							2				1	5
Участие в соревнованиях		1	1				1					1	4
Всего:	16	14	14	15	15	15	18	17	15	15	16	16	186

Краткое содержание программы:

В I раздел программы вошли:

- «Основы знаний» - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.

Во II раздел программы вошли формирующие виды двигательной активности:

«Общеразвивающие упражнения» - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом различного веса от 0,5 кг до 3 кг; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, тренажеры, фитболы).

«Корректирующие упражнения» специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений, коррекции и развития внимания, развития навыка расслабления мышц, развитие выносливости. А также включаются упражнения для укрепления и развития мышц спины, укрепления мышечно-связочного аппарата, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, упражнения на растяжение мышц.

III раздел включает основные двигательные умения и навыки: различные виды построений и перестроений; различные виды бега, прыжков; упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов; упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании, которые направлены на развитие и коррекции пространственно-временной дифференцировки.

А также упражнения на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для профилактики кардио-респираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся и упражнения в воде, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, игры в воде, упражнения для изучения техники плавания.

IV важнейшим разделом программы являются игры, включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр и линейные эстафеты.

V раздел содержит контрольное тестирование, которое проводится для определения динамики уровня физического развития занимающихся.

В процессе адаптивного физического воспитания для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные ребятами в период обучения. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств занимающихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые два раза в год (сентябрь, май).

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач один раз в год, он же даёт рекомендации тренеру - преподавателю и родителям занимающихся.

Средства, используемые для реализации программы:

- 1) Физические упражнения;
- 2) Коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- 3) Дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 4) Упражнения для зрительного тренинга;
- 5) Материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры и пр.;
- 6) Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Срок реализации программы – весь период.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы 6-17 лет. Количество учащихся в одной группе 15-20 человек.

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172–14 в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ. Недельная нагрузка на одного учащегося 4 часа в неделю, общий объем нагрузки в год - 186 часов.

Продолжительность занятий - 80 минут.

Требования, предъявляемые к воспитанникам – отсутствие противопоказаний к занятиям физкультурой.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Программа содержит разделы: оздоровительный, общефизический и воспитательный. Содержание занятий обеспечивает решение оздоровительных задач.

Тренер-преподаватель на начальном этапе проводит оценку фактического уровня физического развития и подготовленности детей, которые сравниваются с нормативными уровнями здоровья. На основе полученных статистических данных об индивидуальных и общих отклонениях в физическом развитии и подготовленности подбираются группы упражнений, в которые дополнительно включены средства лечебной физической культуры. На их основе формируется программа индивидуальных корригирующих воздействий, предусматривающая на каждом этапе тренировки сопоставление исходных величин с заданным уровнем здоровья занимающихся.

Программа не предусматривает раннюю специализацию и участие в соревнованиях для достижения спортивных результатов. Главная задача физического воспитания - с помощью элементарных средств и упражнений привить интерес к занятиям спортом, повысить уровень мотивации, провести необходимую социализацию детей.

Для тренировки необходимо осуществить подбор средств и упражнений для увеличения окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений, а также исправления дефектов осанки. При этом необходимы специальные упражнения для повышения уровней физической подготовленности до их должных величин.

На занятиях применяются групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые методы обучения. Чередование упражнений в основной части тренировки может быть как «поточное» или «линейное», в котором все занимающиеся одновременно выполняют сначала одно, а затем другое упражнение. В основную часть занятия включаются методы круговой тренировки по «станциям».

Упражнения на формирование осанки должны занимать половину от общего времени занятий. Кроме того, используются средства для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования жизненно важных двигательных навыков, например, различные висы, статические позы у стены или другой опоры, упражнения с палками, мячами, обручами. Для профилактики плоскостопия выполняется ходьба по ребристым поверхностям, сжимание (сминание) лежащего на полу коврика пальцами стопы ног, самомассаж свода стопы и др. Необходимо подчеркнуть, что данные средства должны подаваться на занятии как игра, легкое соперничество.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата применяются эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, в основном, на быстроту и координацию. По выявленным недостаткам в физическом развитии и подготовленности занимающихся устанавливаются конкретные приоритеты и определяются упражнения, средства и методы для повышения уровня своего здоровья. При этом возрастают интерес и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется преимущественно в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации – показе тренером образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей;
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня).

Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Указанные наглядные приемы содействуют правильному восприятию и представлению о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей занимающихся.

Режим учебно-тренировочной работы для групп адаптивной физкультуры.

Этапы подготовки	Продолжительность занятия (академический час)	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю
СОГ	2 часа	2	4
НП – 1	2 часа	3	6
НП – 2	2 часа	3	6
НП - 3	2 часа	3	6
НП – 4	2 часа	3	6

Планируемые результаты освоения программы.

Способами определения результативности реализации программы служит мониторинг качества реализации образовательного процесса.

Входящая диагностика проводится в начале учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат:

-Тестирование (сдача контрольных нормативов по ОФП);

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств.

№	Контрольные упражнения	Уровни					
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
1	Пресс за 30 сек	15	10	5	15	10	5
2	Приседания за 30 сек	25	20	10	20	15	10
3	Прыжок в длину с места (см)	111-115	101-110	95-100	111-115	101-110	95-100
4	Тест на гибкость (стоя) (см)	6	4	2	8	5	3

Требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие знания и умения: знать:

- что такое здоровье и как надо его беречь,
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- параметры правильной осанки и как её проверить,
- значение гимнастики в укреплении здоровья,
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;
- показатели самоконтроля,
- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания,
- выполнять упражнения на фитболлячах в исходном положении сидя,
- выполнять упражнения для развития гибкости,
- играть в игры общего и специального характера;
- сохранять положение правильной осанки ;
- выполнять упражнения на фитболах в исходном положении сидя, лёжа ;
- выполнять упражнения для развития силы, координации движений, профилактики плоскостопия,
- произвольно расслаблять мышцы;
- выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника, элементы Хатха-йоги;
- выполнять элементы самомассажа;
- соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятиях;
- соблюдать правила безопасности на занятиях.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;

- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие **требования:**

Ознакомление с обязательной регистрацией в журнале учета занятий и журнале регистрации инструктажа лиц занимающихся на занятиях АФК.

Обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий. Тщательное проведение разминки; тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

Осуществление постоянного контроля состояния занимающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

Обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

Индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта; оптимально сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся, не получивших разрешения врача после перенесенных травм и заболеваний без соответствующей медицинской документации.

Общие требования.

1.1. К занятиям адаптивной физической культурой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по адаптивной физической культуре возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, исправность другого спортивного оборудования /мячей для фитнеса, теннисных столов, и т.д./

2.3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий:

- 3.1. Не выполнять спортивных упражнений на тренажерах и с использованием спортивного оборудования без тренера-преподавателя.
- 3.2. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.
- 3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.4. Использовать спортивные снаряды только по назначению.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
 - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
 - 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.
5. Требования безопасности по окончании занятий:
 - 5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
 - 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
 - 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.
 - 5.4. Проветрить спортивный зал.

Список используемой литературы:

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие /под общ.ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Вайнер Э.Н. – Лечебная физическая культура: учебник /Э.Н. Вайнер. – М.: КНОРУС, 2016. -346 с.
3. Креминская М.М. – Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – Спб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. О-461 пособие для студ.высш.уч.завед./Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник /авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П.

ПРОНУМЕРОВАНО,
ПРОШИТО 73 (страниц)

Директор МБУДО ДЮСШ
г. Бирюсинска

Ю.А. Крук
«14» августа 2023 г.

