Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат №9

Калининского района Санкт-Петербурга

Юридический адрес:195220 Санкт-Петербург, улица Старцева, дом 7.

Городской конкурс педагогического мастерства

«Современные и инновационные методики и технологии в дополнительном образовании для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Номинация: «Лучшая методическая разработка для обучающихся»

Дополнительная образовательная программа «Богатырская сила» (адаптивная атлетическая гимнастика)

Петрашова Татьяна Георгиевна,

Учитель АФК

Санкт-Петербург

2017

**Новизна и оригинальность** программы заключается в том, все упражнения подбирались с учетом нозологических особенностей детей с ДЦП (детский церебральный паралич). Выбор удобных и доступных и.п. (исходных положений) для выполнения упражнений, постепенное, более длительное по сравнению со здоровыми детьми разучивание техники упражнений и увеличение нагрузок позволяют продуктивно заниматься силовой гимнастикой. Основу занятий составляют упражнения с преодолением собственного веса (упоры на брусьях, отжимания из упора лежа, висы и подтягивания на перекладине) и упражнения с внешним сопротивлением (с гантелями, штангой, гирей). Сложные по координации силовые упражнения для обучающихся с ДЦП не подходят. Повышению качества выполняемых упражнений способствует индивидуальный подбор спортивного инвентаря. Динамику изменения силовых способностей позволяют оценить результаты тестовых упражнений.

**Цель программы**: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в целенаправленной силовой подготовке учащихся, создание условий для дальнейшего повышения уровня физической подготовленности и социализации обучающихся.

**Задачи программы.**

**Образовательные:** овладение и совершенствование школьниками техники выполнения упражнений атлетической гимнастики (АГ) для достижения высоких и стабильных результатов, дать обучающимся представление об истории развития, многообразии видов и новых направлениях в АГ.

**Развивающие**: развивать у обучающихся силу, выносливость, гибкость, координационные способности, Эмоциональные и волевые качества.

Воспитательные: способствовать воспитанию дисциплинированных, социально-активных обучающихся, формированию положительного психологического настроя, товарищеского взаимоотношения между участниками тренировочного процесса.

**Коррекционные:** повышать общий тонус организма, улучшать подвижность в суставах, корректировать осанку, формировать двигательные компенсации, улучшать нервно-психическое состояние, повышать адаптацию организма к возрастающим физическим нагрузкам.

**Актуальность программы**

Приоритетными задачами государственной и социальной политики являются максимальная адаптация людей с ОВЗ к самостоятельной жизни, формирование социально-бытовых навыков для достижения необходимого уровня качества жизни и самореализации (1). Вынужденное снижение двигательной активности, физической подготовленности обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА), требуют повышенного внимания к увеличению двигательной активности средствами адаптивной физической культуры (АФК). При всех видах нарушений двигательного развития, страдает одно из главных физических качеств – сила. Элементы силовой гимнастики как никакие другие упражнения способствуют коррекции двигательных нарушений за счет симметричной нагрузки при работе на снарядах и с отягощениями. Сохранение правильного положения туловища или другой части тела, во время выполнения упражнений с отягощениями положительно влияет на развитие равновесия и координационных способностей занимающихся. Атлетическая гимнастика (АГ) – это система гимнастических упражнений, направленных на развитие силовых качеств и способностей. Важнейшей отличительной чертой АГ является то, что при выполнении специальных упражнений у занимающихся формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Это очень актуально для детей с ДЦП, имеющих трудности в овладении движениями всего тела и отдельных его звеньев. В России в последние годы пауэрлифтинг для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), являющийся паралимпийским видом спорта приобретает большую популярность. Он включает в себя выполнение жима штанги, лежа на специальной скамье. Основная цель - поднять максимальный вес за 1 раз. Программа по силовой гимнастике помимо общей физической подготовки (ОФП), включает специальную физическую подготовку (СФП), что позволяет участвовать в соревнованиях по пауэрлифтингу и армрестлингу. Методы и условия проведения занятий максимально адаптированы к обучающимся с ДЦП.

**Практическая значимость** программы заключается в том, что занятия АГ обеспечивают равные возможности со здоровыми детьми: иметь сильные, хорошо развитые мышцы – это повышает мотивацию к систематическим занятиям физкультурой и спортом, повышает самооценку своего физического состояния, расширяется круг общения. После окончания школы юноши могут самостоятельно заниматься в фитнес центрах, т.к. они имеют теоретические знания и практический опыт силовых тренировок. Также они могут продолжать заниматься пауэрлифтингом в городских спортивных клубах и выступать на соревнованиях. Для многих занятия в спортивном клубе становятся единственным местом общения со сверстниками. Это имеет большое социальное значение.

**Возможность широкого применения в практической работе ОУ.**

При наличии в ОУ спортивного инвентаря можно заниматься атлетической гимнастикой. Набор спортивного оборудования (навесная перекладина, навесные брусья, гири, резиновые амортизаторы и т.п.) дает возможность подготавливать юношей к участию в соревнованиях по пауэрлифтингу, армрестлингу. Чем более разнообразны упражнения, тем шире двигательный диапазон занимающихся. Преподаватель должен владеть теоретическими и практическими навыками силовой гимнастики.

**Автором внесены изменения в традиционную силовую практическую подготовку.** В основу программы входят такие упражнения как: жимы штанги и гантелей лежа, подтягивания на перекладине и кольцах, упоры и отжимания на брусьях, сгибания-разгибания рук в упоре, сгибания-разгибания рук со штангой, гантелями сидя. На начальном этапе обучения, необходимо упражнения выполнять вместе с обучающимися, т.к. для них не достаточно одного объяснения. Это связано нарушением координации и зрения у детей с ДЦП. Соответственно, спортивный инвентарь готовится предварительно, дается каждому в руки и забирается после выполнения упражнений, чтобы избежать потери равновесия детей. Количество повторений упражнения уменьшено до 8-10 раз в 2-3 подходах. При подготовке здоровых детей количество повторений может варьироваться от 10-12 в 5-6 подходах. Разнообразие упражнений с различными отягощениями и с собственным весом, дает возможность проработать больше мышечных групп, повысить эмоциональность занятий. Имея пространственные и зрительные нарушения, нашим обучающимся трудно находить середину грифов, перекладины, поэтому на всех грифах и перекладине имеются яркие метки для хвата рук.

В процессе реализации программы по АГ применялись следующие **технологии:**

здоровьесберегающие технологии: соблюдение правил техники безопасности, соблюдение температурного режима в кабинете; здоровьеразвивающие технологии: развитие двигательных навыков, развитие дыхательной системы, формирование навыков правильной осанки, развитие пространственной ориентировки и точности движений, развитие внимания; здоровьесозидающие технологии: формирование знаний о здоровом образе жизни, истории развития АГ, соблюдение гигиенических требований.

Используя средства ИКТ, созданы презентации по разным видам силовой гимнастики. Все используемое оборудование предварительно проверяется на исправность – технология обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях используются такие методы силовой подготовки, как метод максимальных усилий. Он применяется в подготовке к соревнованиям. Метод повторных усилий – это основной метод, используемый на занятиях. Для разнообразия тренировочного процесса и укрепления связочного аппарата применяется метод изометрических усилий (2).

**Нормативно-правовая база программы**

Конвенция о правах инвалидов, принятая Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций от 13 декабря 2006 года;

Нормативные документы Министерства образования Российской Федерации и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95 №96-ИТ);

Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в российской Федерации» от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ;

Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 23.07.2008 г. № 160-ФЗ; от 25.12.2008 г. № 281-ФЗ; от 7.05.2009 г. № 82-ФЗ; от 18.07.2009 г. № 175-ФЗ);

Федеральный закон №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012,№53, ст.7598;2013,№19, ст.2326,№30,ст.4036) и Приказом Министерства спорта РФ №730 от 12.09.2013г

Информационные источники

1. Журнал «Адаптивная физическая культура». Санкт-Петербург, 2017
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – Ростов-на-Дону., 2012.