



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата по дисциплине ОФП (далее Программа) разработана на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Развитие детей с поражением опорно-двигательного аппарата имеет свои особенности. При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы. Ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций).

Часть детей с такой патологией не имеют отклонений в развитии познавательной деятельности и не требуют специального обучения и воспитания. Но все дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата нуждаются в особых условиях жизни, обучения и последующей трудовой деятельности.

Отмечают различные виды патологии опорно-двигательного аппарата. Большую часть детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральным параличом (89%). Детский церебральный паралич (ДЦП) – это тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка.

Специфические нарушения деятельности и общения при детском церебральном параличе могут способствовать своеобразному формированию личности.

Наиболее часто наблюдается диспропорциональный вариант развития личности. Это проявляется в том, что достаточное интеллектуальное развитие сочетается с отсутствием уверенности в себе, самостоятельности, повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в эгоцентризме, наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни. Причем, с возрастом эта диссоциация обычно увеличивается. У ребенка легко формируются иждивенческие установки, неспособность и нежелание к самостоятельной практической деятельности, так ребенок даже с сохранной ручной деятельностью долго не осваивает навыки самообслуживания.

При нарушениях интеллекта особенности развития личности сочетаются с низким познавательным интересом, недостаточной критичностью.

Для развития речи и мышления детей с церебральным параличом важное значение имеет расширение их кругозора, обогащение их жизненного опыта. Работа по развитию речи проводится поэтапно в тесной взаимосвязи с развитием моторики и коррекцией двигательных нарушений.

Занятия физкультурой и спортом дают возможность такому ребенку отодвинуть рамки его неполноценности, устранить физические недостатки, открыть мир общения, заполнить брешь свободного времени, отвлечь его от мира криминального характера.

Основополагающие принципы спортивной тренировки распространяются и на подготовку детей и подростков с поражением опорно - двигательного аппарата. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психологической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей, типичных и специфических поражений опорно-двигательного аппарата, специально-

методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют подходы к построению и содержанию тренировочного процесса.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом аномального развития ребенка-инвалида с поражением опорно-двигательного аппарата, нарушения моторных функций, сопутствующих заболеваний, сенситивных периодов (и сдвигов в них в связи с инвалидностью) развития физических качеств. Для каждого этапа подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в адаптивной физической культуре, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой всероссийской квалификации. Весь материал излагается по этапам, что позволяет тренерам-преподавателям (педагогам дополнительного образования) дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

**Цель Программы:** способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

На разных этапах занятий решаются определенные **задачи**: привлечение максимально возможного числа детей с поражением опорно-двигательного аппарата к систематическим занятиям ОФП, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей, привитие интереса к ОФП; улучшение состояния здоровья и физического развития; коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по ОФП; профилактика вредных привычек и правонарушений; привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд школы, города, области и России.

В помощь тренеру (педагогу) конкретизированы правила техники безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

## 2. Организация учебно-тренировочного процесса.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;

- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера - преподавателя (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах совершенствования спортивного мастерства)
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях.

Расписание занятий (тренировок) по ОФП составляется администрацией школы по представлению тренера (педагога дополнительного образования) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в школе.

### 3. Комплектование групп

Минимальный возраст для зачисления в группу для занятий ОФП 7 лет, независимо от пола.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения, при регулярном тестировании для контроля учебного - тренировочного процесса.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером (педагогом дополнительного образования) методом опроса и педагогических наблюдений. Выполнение требований (тестов) по общей и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом. Организация соревнований осуществляется по приказу директора школы, заместителя директора по воспитательной работе, непосредственное проведение возлагается на тренера (педагога дополнительного образования).

## 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 4.1 Учебный план по дисциплине ОФП на 34 недели (306 часов) учебно-тренировочных занятий.

Содержание занятий	Кол-во часов	
	1 группа (1-5 кл)	2 группа (6-12 кл)
Общая физическая подготовка	140	140
Специальная физическая подготовка	80	80
Техническая подготовка	42	42
Тактическая подготовка	4	4
Психологическая подготовка	10	10
Теоретическая подготовка	12	12
Спортивные соревнования	8	8
Восстановительные мероприятия	10	10
	153	153
<b>Всего часов</b>	<b>306</b>	

## 4.2. Программный материал

### Общая физическая подготовка (ОФП)

- *Строевые упражнения.*
- *Ходьба, бег.*
- *Упражнения для развития физических качеств:*

#### *Упражнения для развития ловкости:*

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, на двух, со сменой ног;
- перекаты.

#### *Упражнения для развития гибкости:*

##### *Упражнения для рук и плечевого пояса*

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах или с отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

##### *Упражнения для шеи и туловища*

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

##### *Упражнения для ног*

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

#### *Упражнения для развития силы:*

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;

- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног.
- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

#### ***Упражнения для развития быстроты:***

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

#### ***Упражнения для развития выносливости:***

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности;
- ходьба по пересеченной местности;
- прыжки через скакалку.

#### ***Упражнения для развития прыгучести:***

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

#### ***Упражнения для развития равновесия:***

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
- ходьба по двум переставляемым предметам.

#### ***Подвижные игры***

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;
- народные и спортивные игры.

### ***Корригирующие упражнения***

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Общеподготовительные (развивающие) упражнения для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела;

Упражнения: со штангой (бодибаром), гантелями, амортизаторами, на тренажёрах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спортигры.

Специально-подготовительные упражнения в ОФП - это упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.).

### **Техническая подготовка**

#### ***Бег:***

- бег по прямой;
- бег по виражу;
- ускорения;
- ритмовой бег (изменение скорости на отрезках 10-15м);
- бег в гору;
- бег с горы;
- бег из положения упор присев;
- непрерывный бег в медленном и среднем темпе;
- старт высокий, низкий;

#### ***Прыжки в длину:***

- разбег;
- отталкивание;
- полет;
- приземление;
- прыжок «согнув ноги»;
- прыжок «прогнувшись»;
- прыжок «ножницы».

#### ***Толкание ядра:***

- держание снаряда;
- подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту);
- разбег скачком (поворотом);
- финальное усилие;

- фаза торможения или удержание равновесия;
- толкание ядра скачком;
- толкание ядра поворотом.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – педагогический процесс, - искусство ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Для развития тактического мышления тренер (педагог дополнительного образования) может использовать анализ и разбор выступления на соревнованиях или выполнения упражнений во время учебно-тренировочных занятий.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

1. формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;
2. объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
3. находить новые тактико-технические решения при изменении условий соревнований;
4. анализировать ошибки;
5. взаимодействовать с соперником.

### **Психологическая подготовка**

#### ***Базовая подготовка:***

- развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, память и воображение);
- развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, способность к самоанализу);
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств;
- формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных условий;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений.

#### ***Тренировочная подготовка:***

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания.
- формирование мышечно-двигательных представлений;
- преодоление психологического барьера сложности;
- профилактика потери координационных связей;
- формирование психологических качеств спортсмена:
  - Тренировка психологической устойчивости к сложности.
  - Тренировка внимания
  - Тренировка оперативного мышления
  - Тренировка памяти.
  - Тренировка темпа.

#### ***Соревновательная подготовка:***

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач;

- овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями;
- разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

#### ***Послесоревновательная подготовка:***

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок;
- постановка задач на будущее;
- отвлекающие восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

### **Теоретическая подготовка**

#### **• *Физическая культура и спорт в России.***

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины (выполнение комплекса ГТО). Адаптивная физическая культура: понятия и термины.

#### **• *Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.***

Правила поведения на спортивных площадках и на дороге во время тренировки.

Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.

#### **• *Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.***

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся ОФП: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий ОФП. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

#### **• *Основы здорового образа жизни.***

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом.

Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек.

#### **• *Основы методики начального обучения и тренировки.***

Единство обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки.

Занятие как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура занятия, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки, растяжки

(заминки) и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

**•Спорт и здоровье.**

Задачи прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья лиц, занимающихся ОФП.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потерях.

Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

**•Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании.**

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

**•Морально-волевая и психологическая подготовка.**

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

**Восстановительные мероприятия**

- массаж;
- корректирующая гимнастика;
- водные процедуры;
- витаминизация;
- пассивный и умеренно активный отдых;
- рекреационные мероприятия (игры, просмотр фильмов, посещение концертов, прогулки и др.).

### **4.3 Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье детей с поражением опорно-двигательного аппарата важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

## **6. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех учащихся при выполнении упражнений. Результаты соревнований - тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал.

### ***1. Бег на короткие дистанции***

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. При выполнении теста бег с ходу секундомер включается по отмашке промежуточного судьи-стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

### ***2. Кросс (бег на средние и длинные дистанции)***

Условия проведения те же. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию в соответствии с возрастом. Разрешается одна попытка.

### ***3. Прыжок в длину с места.***

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший результат.

### ***4. Прыжки через скакалку.***

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: В течение 1 минуты выполнять прыжки через скакалку на 2-х ногах (ноги вместе).

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

### ***5. Челночный бег 3x10м***

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

### ***6. Подтягивание в висе на перекладине.***

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается - количество раз.

### **7. Сгибание рук в упоре лёжа (отжимания).**

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются в локтевых суставах до угла в 90°.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

### **8. Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, за 30 сек. (пресс).**

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. В течение 30 сек. выполнять поднимание туловища до положения сед, локтями коснуться коленей, вернуться в И.П. Во время выполнения упражнения пальцы рук не расцеплять, таз не отрывать от пола.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

### **9. Наклон вперед.**

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, две линейки.

Описание теста: Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Результат: С помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "плюс", если выше со знаком "минус". Разрешается одна попытка.

### **10. Поднимание туловища из исходного положения, лежа на животе, за 30 сек.**

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: Исходное положение: лёжа на животе, руки за головой, пальцы в замок, стопы закреплены. В течение 30 сек. выполнять поднимание туловища не менее 45°, вернуться в И.П. Во время выполнения упражнения пальцы рук не расцеплять.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

### **11. Бросок медбола**

Проводится в спортивном зале

Оборудование: Медбол (2 кг), рулетка или линейка.

Описание теста: Выполняется из положения сед ноги врозь, бросок медбола из-за головы.

Результат: Дальность броска измеряется в см. Дается 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

## **5.3. Оценка физической подготовленности детей**

Оценка физической подготовленности определяется по результату каждого теста, в соответствии с возрастом обучающегося. Баллы, полученные по каждому тесту, суммируются.

Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо сдать три теста: бег 30м, наклон вперед, поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине за 30 сек.

Для перевода на следующий этап обучения, обучающиеся ежегодно сдают переводные тесты, по выбору тренера-преподавателя, не менее 5 тестов. По сумме 5 тестов необходимо набрать не менее 15 баллов.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства, обучающиеся сдают тесты в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, ОФП. Для зачисления тесты должны быть сданы не менее, чем на 3 балла.

Оценочные таблицы тестирования на тренировочном этапе

Скоростные физические качества: Бег 30 м сек.

Возраст обучающихся	<u>Мальчики-юноши/БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	6,8 и мен.	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,4	8,5 и бол.
9-10 лет	6,5 и мен.	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1 и бол.
11-12 лет	5,9 и мен.	6,0-6,4	6,5-6,9	7,0-7,4	7,5 и бол.
13-14лет	5,3 и мен.	5,4-5,3	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
15-16 лет	5,0 и мен.	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 и бол.
17 лет и старше	4,7 и мен.	4,3-5,2	5,3-5,7	5,8-6,2	6,3 и бол.
Возраст обучающихся	<u>Девочки-девушки/БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	6,8 и мен.	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,4	8,5 и бол.
9-10 лет	6,5 и мен.	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1 и бол.
11-12 лет	6,0 и мен.	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6 и бол.
13-14лет	5,6 и мен.	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2 и бол.
15-16 лет	5,3 и мен.	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
17 лет и старше	5,0 и мен.	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 и бол.

Скоростно-силовые физические качества: Прыжок в длину с места (см).

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши/БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	155 и бол.	141-155	126-140	111-125	110 и мен.
9-10 лет	170 и бол.	154-169	139-153	124-138	123 и мен.
11-12 лет	190 и бол.	175-189	160-174	145-159	144 и мен.
13-14 лет	210 и бол.	195-209	180-194	165-179	164 и мен.
15-16 лет	230 и бол.	215-229	200-214	186-200	185 и мен.
17 и ст.	250 и бол.	235-249	220-234	206-220	205 и мен.
Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки/БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	150 и бол.	135-149	120-134	105-119	104 и мен.
9-10 лет	160 и бол.	144-159	129-143	114-129	128 и мен.
11-12 лет	170 и бол.	154-169	139-153	124-138	123 и мен.
13-14 лет	190 и бол.	175-189	160-174	145-159	144 и мен.
15-16 лет	210 и бол.	195-209	180-194	165-179	164 и мен.
17 и ст.	230 и бол.	215-229	200-214	186-200	185 и мен.

Бросок медицинбола весом 2 кг, двумя руками из-за головы (м)

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши/БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	10 и бол.	8-9	6-7	4-5	3 и мен.
9-10 лет	12 и бол.	10-11	8-9	6-7	5 и мен.
11-12 лет	14 и бол.	12-13	10-11	8-9	7 и мен.
13-14 лет	16 и бол.	14-15	12-13	10-11	9 и мен.
15-16 лет	18и бол.	16-17	15-14	12-13	11 и мен.
17 и ст.	20 и бол.	18-19	16-17	15-14	13 и мен.
Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки/БАЛЛЫ</u>				

	5	4	3	2	1
7-8 лет	8 и больше	6-7	4-5	2-3	1 и меньше
9-10 лет	10 и бол.	8-9	6-7	4-5	3 и мен.
11-12 лет	12 и бол.	10-11	8-9	6-7	5 и мен.
13-14 лет	14 и бол.	12-13	10-11	8-9	7 и мен.
15-16 лет	16 и бол.	14-15	12-13	10-11	9 и мен.
17 и ст.	18и бол.	16-17	15-14	12-13	11 и мен.

Силовые физические качества  
Мальчики-юноши: Подтягивание из виса (кол-во раз)

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	6 и бол.	4-5	3	2	0-1
9-10 лет	7 и бол.	5-6	3-4	2	0-1
11-12 лет	9 и бол.	7-8	4-6	2-3	0-1
13-14 лет	11 и бол.	8-10	5-7	2-4	0-1
15-16 лет	13 и бол.	9-12	5-8	2-4	0-1
17 и ст.	15 и бол.	11-14	7-10	3-6	0-2

Девочки-девушки: Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) - кол-во раз

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	10 и бол.	7-9	4-6	2-3	0-1
9-10 лет	12 и бол.	9-11	5-8	3-4	0-2
11-12 лет	14 и бол.	10-13	6-9	3-5	0-2
13-14 лет	16 и бол.	11-15	7-10	4-6	0-3
15-16 лет	18 и бол.	13-17	8-12	4-7	0-3
17 и ст.	21 и бол.	15-20	9-14	5-8	0-4

Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 сек.- кол-во раз

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши/БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	17 и бол.	14-16	11-13	8-10	7 и мен.
9-10 лет	19 и бол.	16-18	13-15	10-12	9 и мен.
11-12 лет	21 и бол.	17-20	14-16	11-13	10 и мен.
13-14 лет	23 и бол.	19-22	16-18	13-15	12 и мен.
15-16 лет	25 и бол.	21-24	18-20	15-17	14 и мен.
17 и ст.	27и бол.	23-26	20-22	17-19	16 и мен.
Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки/БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	15 и бол.	12-14	9-11	6-8	5 и мен.
9-10 лет	17 и бол.	14-16	11-13	8-10	7 и мен.
11-12 лет	19 и бол.	16-18	13-15	10-12	9 и мен.
13-14 лет	21 и бол.	17-20	14-16	11-13	10 и мен.
15-16 лет	23 и бол.	19-22	16-18	13-15	12 и мен.
17 и ст.	25 и бол.	21-24	18-20	15-17	14 и мен.

Физическое качество ловкость: челночный бег 3 x 10 м (сек).

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши /БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	8,5 и мен.	8,6-9,0	9,1-9,5	9,6-10,0	10,1 и бол.
9-10 лет	8,1 и мен.	8,2-8,6	8,7-9,1	9,2-9,6	9,7 и бол.
11-12 лет	7,7 и мен.	7,8-8,2	8,3-8,7	8,8-9,2	9,3 и бол.
13-14 лет	7,3 и мен.	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4-8,8	8,9 и бол.
15-16 лет	7,0 и мен.	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6 и бол.
17 и ст.	6,6 и мен.	6,7-7,1	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2 и бол.
Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки /БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	8,6 и мен.	8,7-9,1	9,2-9,6	9,7-10,1	10,2 и бол.
9-10 лет	8,3 и мен.	8,4-8,8	8,9-9,3	9,4-9,8	9,9 и бол.
11-12 лет	7,9 и мен.	8,0-8,4	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5 и бол.
13-14 лет	7,5 и мен.	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1 и бол.
15-16 лет	7,1 и мен.	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2-8,6	8,7 и бол.
17 и ст.	6,9 и мен.	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0-8,4	8,5 и бол.

Физическое качество гибкость Наклон вперед (см.)

7 - 20 лет.	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
<u>Мальчики-юноши</u>	+11 и ниже	от 0 до +10	от - 1 до - 10	от -11 до - 20	от-21 и выше
<u>Девочки-девушки:</u>	+16 и ниже	от +5 до +15	от -5 до +4	от -6 до -15	от-16 и выше

Физическое качество координационная выносливость. Прыжки через скакалку – кол-во раз

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши/БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	70 и бол.	60-69	50-59	40-49	39 и мен.
9-10 лет	80 и бол.	70-79	60-69	50-59	49 и мен.
11-12 лет	90 и бол.	80-89	70-79	60-69	59 и мен.
13-14 лет	100 и бол.	90-99	80-89	70-79	69 и мен.
15-16 лет	110 и бол.	100-109	90-99	80-89	79 и мен.
17 и ст.	120 и бол.	110-119	100-109	90-99	89 и мен.
Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки/БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7-8 лет	70 и бол.	60-69	50-59	40-49	39 и мен.
9-10 лет	80 и бол.	70-79	60-69	50-59	49 и мен.
11-12 лет	90 и бол.	80-89	70-79	60-69	59 и мен.
13-14 лет	95 и бол.	85-94	75-84	65-74	64 и мен.
15-16 лет	100 и бол.	90-99	80-89	70-79	69 и мен.
17 и ст.	105 и бол.	95-104	85-94	75-84	74 и мен.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
3. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Педагогическое общество России, 1999.
4. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
5. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
7. Гузеев П., Пеганов Ю. ОФП : Методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, 2003.
8. Дворкин Л. С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, ОФП , гиревой спорт. Ростов н/Д : Феникс, 2003.
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС. 1991.
10. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.
11. Евсеев С.П. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4, 2006. С. 3-6
12. Евсеев С.П., Курдыбайло С. Ф., Герасимова, Шипицына Л.М. – Частные методики адаптивной физической культуры, Врачебный Г.В. контроль в адаптивной физической культуре-М., 2004г.
13. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.
14. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. – Л., 1988.
15. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
16. Коррекционная педагогика / В.С. Кукушин, Г.Г. Лорин, Н.А. Румега, В.И. Шатохина и др.; Под ред. В.С. Кукушина. Серия «Педагогическое образование» - Ростов н/Д: Изд-ий центр «МарТ», 2002. - 304 с.
17. Морозов С.Н. Оценка состояния физической подготовленности пловцов-спринтеров и стайеров в системе управления тренировочным процессом: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М.: 1983. – 65 с.
18. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.
19. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999- Кн.1. Общие основы психологии.
20. Нормативно–правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
21. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
22. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
23. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т. Джалпарова, А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1979.
24. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.
25. Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: ФиС, 1994.
26. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. – 1998.
27. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.
29. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

### Сайты

1. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [www.cpisra.org](http://www.cpisra.org)
2. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)
3. Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
4. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
5. Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)
6. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)