

# Основные аспекты содержания и методики АФК

# **Методы обучения двигательным действиям**

# Методы обучения двигательным действиям

## Расчлененного обучения

- Физические упражнения имеют сложную структуру
- Изучение требует много времени
- Движение состоит из отдельных фаз
- Формирование нового двигательного стереотипа после паралича и пареза мышц при ПОДА

## Целостного обучения

- Изначально простые упражнения
- Подводящие упражнения
- Имитационные (подражательные) упражнения

# Методы развития физических качеств и способностей

# Физические способности

- Силовые
- Скоростные
- Координационные
- Выносливость
- гибкость

# Для каждой характерна

- Специфическая структура
- Целевая направленность движений
- Мышечная координация
- Режим работы
- Энергообеспечение

# Для развития мышечной силы

- Метод максимальных усилий
- Повторные усилия
- Динамические усилия
- «Ударный» метод
- Метод электростимуляции

# Для развития скоростных качеств (быстроты)

- Повторный
- Соревновательный
- Игровой
- Сенсорный

# Для развития выносливости

- Равномерный
- Переменный
- Повторный
- Интервальный
- Соревновательный
- Игровой

# Методика развития этих качеств опирается на:

- Диагностику здоровья и функционального состояния
- Оптимальные и доступные режимы тренирующей нагрузки
- Учет медицинских противопоказаний и контроль за динамикой состояния

# тренирующая нагрузка

- Длительность и интенсивность упражнений
- Продолжительность и характер отдыха
- Объем упражнений
- Чередование

# Для развития гибкости

- Динамические активные и пассивные
- Статические
- На растяжение

# Для развития координационных способностей

1. Элементы новизны (и.п., направление, темп, усилие, скорость, амплитуда)
2. Симметричные и ассиметричные упражнения
3. Смена напряжения и расслабления мышц
4. Упражнения на реакцию (слуховой или зрительный сигнал)
5. Вестибулярные упражнения (повороты, наклоны, вращения, на ограниченной поверхности, подвижной или неустойчивой опоре)
6. Дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, направлению
7. На точность мышечных усилий и расстояний
8. Воспроизведение заданного ритма движений (музыка, голос, хлопки)
9. На мелкую моторику (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика)
10. Парные и групповые упражнения

# координационные способности

Умение целесообразно строить движение, управлять им и быстро перестраивать

# **Методы воспитания личности**

# Методы воспитания личности

## стратегические

- Метод воспитывающей среды
- Воспитывающей деятельности
- Осмысления человеком себя в реальной жизни

## Педагогического воздействия

- Метод убеждения
- Упражнения
- Педагогической оценки

# Педагогическая оценка

**открытая**

**скрытая**

# Открытая педагогическая оценка

## **поощрение**

- Одобрение
- Похвала
- Благодарность

## **наказание**

- Неодобрение
- Замечание
- Лишение удовольствия

# **Способы организации педагогического процесса**

# Способы организации педагогического процесса

- Индивидуальные
- Индивидуально-групповые - сочетанные
- Малогрупповые – 5-6
- Групповые – 12-15 человек