

Основные аспекты содержания и методики АФК

Адаптивная физическая культура

- ЛПУ
- Образовательные учреждения
- Спортивные сооружения

- Образовательные учреждения
- ДОУ компенсирующего вида
- СКОШ
- Ссузы и вузы

Адаптивная
двигательна
я рекреация

Адаптивное
физическое
воспитание

Физическая
реабилитаци
я

Адаптивный
спорт

- ЛПУ
- Реабилитационные центры

- ДЮСШ
- ДЮСШОР
- ВШСМ

задачи

1. Укрепить здоровье, содействовать физическому развитию
2. Обучить основам техники движений
3. Развивать двигательные способности
4. Предупреждать сопутствующие заболевания

средства

1. Физические упражнения
2. Естественные факторы природы
3. Гигиенические факторы

Классификация физических упражнений

1. по **направленности** – ОРУ, профилактические, лечебные, спортивные
2. По **воздействию на физические качества** - упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости
3. По **воздействию на мышечные группы** – брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса, бедер и т.п.
4. По **интенсивности** – низкой (ЧСС до 100 уд/мин), умеренной (до 120 уд/мин), тонизирующей (до 140 уд/мин), тренирующей (до 160 уд/мин)
5. По **видам спорта** – циклические (ходьба, бег, плавание), ациклические (борьба, спортивные игры, гимнастика)
6. По **исходному положению** - лежа, сидя, стоя, в упоре

Естественно-средовые факторы

- Вода
- Солнце
- Воздух

Гигиенические факторы

- Гигиена внешней среды
- Личная гигиена
- Гигиена питания
- Гигиена инвентаря и оборудования
- Гигиена труда и отдыха

Методы и формы организации АФК

Метод – способ достижения цели

Методика – совокупность методов и приемов, направленных на расширение координационных, оздоровительных, образовательных и др. задач АФК.

Общепедагогические методы

- по **рассказу** - речевого воздействия
- по **показу** – наглядности – перцептивного воздействия

по рассказу - речевого воздействия

- **Вербальная** (устная) передача информации – объяснение, описание, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога
- **Невербальная** (неречевая) передача информации – мимика, пластика, артикуляция, жесты, дактильная речь (пальцевая азбука) для людей с нарушением слуха
- **Сопряженная речь** – одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз – произношение «хором» при речевых нарушениях
- **Идеомоторная речь** – самостоятельное мысленное проговаривание «про себя» отдельных слов, терминов, заданий, побуждающих к правильному их произношению и саморегулированию двигательной деятельности

по показу – наглядности

- Построен на основе чувственного восприятия информации, поступающей от зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических, вестибулярных, температурных и других анализаторов, создающих сенсорно-перцептивный образ движения

по показу – наглядности для незрячих и слабовидящих

- через тактильный анализатор – остаточное зрение, осязание, слух, обоняние
- Объемные и плоскостные макеты тела
- Рельефное изображение поз, осанки, положений тела
- Мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи – гладкие, шершавые, ежи, разные по массе, объему, цвету,
- Звуковые сигналы: метроном, звучащие мячи, мишени, колокольчики, задающие темп, ритм, скорость, направление движения
- Тренажеры для коррекции точности движений, запоминания техники движений

по показу – наглядности для глухих и слабослышащих

- Плакаты с изображением тела человека с названием частей,
- Карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами
- Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью
- Показ движений с одновременной словесной инструкцией и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с губ
- Плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и нестандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу
- Световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимание, информации о начале или прекращении движений
- Звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений

для людей с умственной отсталостью

- Одновременное сочетание показа физических упражнений, словестного объяснения и выполнения
- Рисование фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп
- Рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его
- Письменное описание одного упражнения с последующим разбором
- Выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу

для людей с умственной отсталостью

Требования

- Упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости – лицом к учащиеся
- Упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости – боком к учащимся
- Упражнения, выполняемые во фронтальной и сагиттальной плоскости – показывать дважды, стоя лицом и боком
- Симметричные упражнения – зеркальный показ
- Упражнения, выполняемые лежа или сидя – на возвышении

для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата

- Компьютерные игровые тренажеры для детей с ДЦП с биологической обратной связью
- Тандотерапия - для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования.
- Видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий