

**Министерство Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
Организация и проведение физической культуры  
для обучающихся с инвалидностью и  
ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с  
нарушением  
опорно- двигательного аппарата (НОДа)**

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК физической культуры

Председатель  /Сахаров А.Ю./

Протокол № 1 от «29» 08 2022 г.

Методические рекомендации для проведения занятий по адаптивной физической культуре для лиц с ОВЗ и инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата, предназначены для студентов и преподавателей, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Методические рекомендации разработаны на основе анализа методик авторов, излагающих методологическую последовательность применения здоровьесберегающих технологий, адаптивной физической культуры и содержат практические рекомендации, направленные на совершенствование образовательного процесса.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Общие положения и значение процесса физической подготовки занимающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДа), на занятиях адаптивной физической культурой .....	5
2. Организация занятий ОФП для занимающихся с НОДа .....	8
Приложения .....	13
Список использованной литературы.....	15

## ВВЕДЕНИЕ

Данные методические рекомендации разработаны с целью проведения занятий по общей физической подготовке (ОФП) с лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДа).

Методические рекомендации предназначены для преподавателей физической культуры адаптивной физической культуры и лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и членов их семей. Кроме того, данные рекомендации могут служить основой подготовки занимающихся к сдаче испытаний нормативов ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Процесс физической подготовки людей с НОДа в настоящее время требует специальных знаний по вопросу организации занятий ОФП с учетом физиологических особенностей занимающихся.

Накопленные за последние 15-20 лет сведения в области адаптивной физической культуры и спорта позволяют выделить актуальные тенденции физического развития занимающихся, благодаря развивающимся направлениям адаптивного спорта: классификационная система спортсменов по различным видам спорта, спортивная травматология и т.д.

Изучение особенностей ОФП в отношении занимающихся с НОДа требует значительных временных затрат, по причине большого числа специализированных движений и положений, двигательных проявлений и психических качеств, которые требуются от занимающихся.

Физическая подготовка занимающихся с НОДа ориентирована на развитие различных двигательных качеств занимающихся, такие как силовые способности, скоростные способности, выносливость, координационные способности.

Оптимальная организация процесса физической подготовки призвана способствовать пропорциональному и разностороннему развитию двигательных качеств занимающихся. Важно отметить, что достижение необходимых показателей развития физических качеств служит составляющей функциональной основой для оптимального уровня развития физических качеств.

Методические рекомендации структурированы следующим образом:

- описание общих положений и значения процесса физической подготовки занимающихся с НОДа на занятиях адаптивной физической культурой, порядок приема и организация занятий ОФП с данной категорией лиц с ОВЗ, а также представлены специфические особенности этого процесса для занимающихся с НОДа;
- в приложениях представлены: протокол результатов «Антропометрические замеры», журнал учета работы, таблица измерения давления и мониторинг качества занятий ОФП.

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ С НОДА, НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Лица с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее – НОДа) частично или полностью ограничены в произвольных движениях. В зависимости от характера заболевания и степени выраженности дефекта они условно подразделяются на 3 группы.

К первой относят людей, имеющих остаточные проявления периферических параличей и парезов, изолированными дефектами стопы или кисти, легкими проявлениями сколиоза (искривлениями позвоночника) и т.п.

Ко второй группе относят людей, имеющих различные ортопедические заболевания, вызванные, главным образом, первичными поражениями костно-мышечной системы (при сохранности двигательных механизмов центральной нервной), а также людей, имеющих тяжелые формы сколиоза.

Третью группу составляют люди с последствиями полиомиелита и церебральными параличами, у которых нарушения ОДА связаны с патологией развития или подтверждением двигательных механизмов ЦНС.

При детском церебральном параличе (поражении незрелого головного мозга) наблюдается сочетание нарушений функций со своеобразной аномалией психического развития, часто отмечаются речевые нарушения и задержка формирования познавательных функций, пространственно-временных представлений, практических навыков и др. Клиническая и психолого-педагогическая характеристика лиц, страдающих церебральными параличами, чрезвычайно разнообразна.

Занятия по ОФП для занимающихся с НОДа должны быть организованы в соответствии с учебной программой. Порядок зачисления: в физкультурно-оздоровительную секцию зачисляются желающие, имеющие допуск врача (медицинская справка).

Материально-техническое обеспечение: занятия по ОФП проводятся в спортивном зале 14\*8 с мягким покрытием. Для проведения занятий требуется специализированный спортивный инвентарь и оборудование для ОФП, коврики, гимнастические палки.

## **Режим занятий:**

- Регулярные занятия – 3 раза в неделю;
- Продолжительность одного занятия – 2 часа;
- Интервал между занятиями – не менее 2-х дней.

*Целью занятий ОФП для занимающихся с НОДа* является обеспечение условий для успешной физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры.

При реализации программы занятий ОФП должны быть определены следующие задачи:

1. *Оздоровительная* задача заключается в восстановлении общего состояния здоровья, а также тех или иных нарушенных болезнью функций организма, а также повышении сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

2. *Воспитательная* задача заключается в выработке определенных характерологических черт: воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованность, активность, смелость, стимуляция психического развития. Воспитание основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

3. *Образовательная* задача заключается в формировании необходимых знаний в области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков.

4. *Коррекционная* задача для занимающихся с НОДа заключается в компенсации основного дефекта и коррекции вторичных нарушений, обусловленных основным заболеванием, выполнение таких двигательных заданий как: ориентировка в пространстве и времени; коррекция степени напряжения и расслабления мышц; последовательность движений; внимание к своим движениям и действиям; умение выполнять движения по словесной инструкции; анализ движений по качеству их выполнения.

Процесс ОФП занимающихся с НОДа должен осуществляться индивидуально в соответствии с физиологическими способностями на основе медицинских заключений.

Процесс выполнения занимающихся с НОДа различной двигательной деятельности обеспечивается не отдельными мышцами, внутренними органами или биохимическими реакциями, а комплексно всем организмом. Поэтому процесс ОФП должен быть направлен на всестороннее развитие физических качеств занимающихся.

Быстрота, гибкость, сила, выносливость в комплексном сочетании позволяют сделать вывод о комплексном развитии двигательных способностей. Процесс физической подготовки должен включать следующие равнозначные части, такие как: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, что способствует всестороннему развитию организма.

Главной задачей процесса общей физической подготовки является повышение функциональных возможностей занимающихся с НОДа, при этом в большей степени должно внимание необходимо уделять восстановлению двигательных навыков вследствие утраты или ухудшения

здоровья в результате основного заболевания или полученной травмы. Для решения этой задачи, как правило, применяется комплекс средств физического воспитания.

Необходимо отметить, что при развитии двигательных навыков важен учет взаимосвязи различных применяемых упражнений. Некоторые упражнения могут благоприятно влиять на развитие физических качеств, другие – отрицательно. В связи с этим, процесс общей физической подготовки необходимо выстраивать с использованием положительного взаимодействия различных двигательных навыков. Данный факт, в свою очередь, будет плодотворно способствовать развитию более высокого уровня физической подготовки.

Физическую подготовку разделяют на общую и специальную. Целью общей физической подготовки является достижение оптимальной работоспособности, координации деятельности органов и систем организма занимающихся с НОДа.

Основными средствами общей физической подготовки принято считать упражнения, которые оказывают общее влияние на организм занимающегося (плавание, спортивные игры, упражнения с отягощениями и другие). Оптимальный уровень общей физической подготовленности позволяет создать возможность максимального развития физических качеств при выполнении упражнений специальной подготовки.

Каждому уровню физического развития соответствуют различные возможности овладения двигательными навыками. При изменении уровня развития двигательных качеств изменяется также способность выполнения действий в повседневной жизни, при профессиональном занятии спортом и т.д.

Особенности развития физических качеств занимающихся с НОДа – это их сочетание и углубленное развитие.

Воспитание силы у занимающихся с НОДа имеет свои особенности, так как данное физическое качество совершенствуется при условии максимальных мышечных проявлений. Применяемая сила занимающегося с НОДа систематично изменяется по характеру и величине. Упражнения, направленные на воспитание силы, должны сменяться короткими паузами расслабления.

Подвижность в суставах и амплитуда движений позволяет занимающемуся с НОДа лучше проявлять силу, быстроту, выносливость и ловкость. При развитии гибкости необходимо применять силовые упражнения в сочетании с упражнениями с отягощением.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОФП ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ С НОДА**

### **2.1 Порядок приема занимающихся с НОДа для занятий ОФП**

При подаче заявления для занятий ОФП занимающимися с НОДа предоставляются следующие документы:

- копия справки медико-социальной экспертизы (МСЭ) и индивидуальной программы реабилитации (реабилитации) инвалида (ИПРА);
- копия выписки психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) для лиц с ОВЗ;
- медицинские документы, подтверждающие отсутствие противопоказаний для занятий физической культуры.

### **2.2 Организация занятий ОФП для занимающихся с НОДа**

Общая физическая подготовка представляет собой процесс развития физических качеств и двигательных навыков.

Тренировочные занятия проводятся по общепринятой схеме. Каждое условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*В подготовительной части* – объяснение основных задач и содержания занятия, общие развивающие упражнения (ОРУ), подготовка организма занимающихся к нагрузкам в основной части.

*В основной части* занятия выполняют, изучают или совершенствуют:

- упражнения для развития всех основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
- упражнения для укрепления и сохранения здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

*В заключительной части* занятия проводятся упражнения, приводящие все системы организма на исходный уровень (упражнения на координацию, на расслабление и т.д.); занимающиеся убирают инвентарь, подводятся итоги занятия.

Содержание занятий зависит от состава группы, степени физической и подготовленности занимающихся.

### **2.3 Особенности процесса ОФП для занимающихся с НОДА**

Подбор упражнений, направленный на развитие физических качеств у занимающихся с НОДа, должен осуществляться исходя из функциональных возможностей, возраста инвалидов и (или) лиц с ОВЗ с поражением опорно-двигательного аппарата, установленного диагноза и сохранности функций



нарушений опорно-двигательного аппарата.

Функциональные особенности позволили разработать специализированный комплекс упражнений, направленный на развитие вышеперечисленных физических качеств.

При организации процесса ОФП для занимающихся с НОДа необходимо применять адаптивно-укрепляющие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, в частности грудного и пояснично-крестцового отделов, так как у людей с НОДа, передвигающихся с помощью кресла-коляски, большая нагрузка идет на мышцы спины и рук, которыми он осуществляет передвижение.

При развитии физических качеств у занимающихся с НОДа необходимо обращать внимание на укрепление сохранных групп мышц (в зависимости от степени поражения), которые в большей степени задействованы при выполнении наклонов туловищем.

При выстраивании занятия физической подготовки занимающихся с НОДа (для колясочников и ампутантов) необходимо чередовать упражнения для развития силы мышц рук и ног, туловища с упражнениями на расслабление.

Для занимающихся с НОДа, передвигающихся самостоятельно или с опорой на трость, необходимо завершать комплекс упражнений на расслабление и восстановление мышц ног, а для занимающихся с НОДа, передвигающихся с помощью кресла-коляски, его необходимо завершать на расслабление мышц пальцев кисти и рук.

В иных случаях НОДа комплекс упражнений может быть завершён на расслаблении рук и ног одновременно.

Силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями, направленными на быстроту и на расслабление.

Возможно применение следующих упражнений, направленных на развитие физических качеств: упражнения выполняются сидя, стоя с опорой, лежа на гимнастическом коврике в сочетании с передвижением на коляске. Данные упражнения необходимо применять для развития опорно-двигательной, дыхательной и других систем организма. Применяемые упражнения избирательно воздействуют на развитие скоростных и скоростно-силовых возможностей, силы, гибкости, выносливости и координационных способностей.

#### ***Упражнения без отягощения:***

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на шведскую стенку, степ-платформу, в упоре лежа на гимнастическом коврике. Упражнение выполняется ритмично с ускорением на разгибание с полной амплитудой в среднем темпе.

2. Интенсивные махи и круговые движения прямыми руками. При выполнении необходимо начинать с медленного темпа, с последующим постепенным ускорением амплитуды движения.

***Упражнения с отягощением:***

1. Накручивание на гимнастическую палку веревки с различным грузом, направленное на укрепление мышц пальцев, кистей и предплечий.

2. Различные выпады с эспандер лентой - вправо, влево, находясь при этом на коляске, с колебаниями на выпаде и быстрым возвращением в исходное положение.

***Упражнения с медболом:***

1. Сидя в коляске или на полу, подбросить медбол максимально вверх, хлопнуть руками перед грудью или за спиной, затем поймать медбол.

2. Сидя в коляске или на полу, толкнуть медбол вверх поочередно правой и левой рукой и поймать сбоку.

3. Сидя в коляске или на полу, поднять медбол вверх, затем опустить его в сторону с одновременным наклоном туловища.

4. Сидя в коляске или на полу, удерживая медбол прямыми руками выполнять круговые движения туловища; выполнять перекаты медбола вокруг талии.

5. Сидя в коляске или на полу, выпад с медболом вправо, влево, поворот и наклон туловища вперед.

***Упражнения с медболом в парах:***

1. Сидя в коляске, бросить медбол партнеру от груди, постепенно повышая темп, ритм и силу броска.

2. Сидя в коляске, одновременно выполнять встречные броски медболов друг другу на разной высоте и ловить их.

3. Сидя в коляске, одновременно выполнять броски медболов друг другу с выпадом.

***Упражнения на растягивание мышц, направленные на развитие гибкости, подвижности суставов и укрепление связочного аппарата:***

1. Сидя в коляске, пружинящие движения руками вправо-вниз, влево-вниз.

2. Сидя в коляске, покачивания и пружинящие движения на выпаде вправо, влево.

3. Сидя в коляске, круговые движения туловищем с максимальной амплитудой.

4. Сидя в коляске, разведение рук в стороны и последующим скрещиванием их перед грудью.

***Упражнения на расслабление*** применяются после силовых упражнений и интенсивной работы:

1. Сидя в коляске, встряхивать поднятые руки вверх.
2. Сидя в коляске, выполнить серию расслаблений: поднять прямые руки вверх с поочередным расслаблением кистей рук, предплечья, плечи, туловище.
3. Сидя в коляске, чередование сокращения и расслабления мышц пальцев кисти: сжать их в кулак, затем выпрямить с последующим расслаблением и встряхиванием. Упражнение выполняется одной, двумя руками в разной последовательности с изменением темпа.
4. Сидя в коляске, поочередно расслаблять и встряхивать мышцы правой руки при одновременном напряжении мышц согнутой в локтевом суставе левой руки и пальцев кисти. Упражнение требует самостоятельного выполнения, напрягая мышцы одной руки и расслабляя мышцы другой, при этом изменяя темп по сигналу тренера.
5. Сидя в коляске, поочередно выполняя встряхивание расслабленной руки партнера.

*Специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты действий, скоростной выносливости:*

1. Сидя в коляске, максимально предельные быстрые постукивания ладонями по коленям. Важно выполнение с максимальной частотой в непрерывно короткие отрезки времени – 5 - 15 секунд.
2. Сидя в коляске, выполнение движений прямыми руками вверх и вниз, перед собой, непрерывно в течение – 5 - 15 секунд с максимальной частотой.
3. Сидя в коляске, выполнять непрерывно в короткие отрезки времени – 6 - 10 секунд, быстрые круговые движения прямыми руками перед собой с переменной движения рук — одна вверх, другая назад.
4. Сидя в коляске, находясь (правой рукой, затем левой) пальцами рук максимально быстро перемещать гимнастическую палку вверх.
5. Сидя в коляске, из положения боевой стойки (правой и левой руками) выполнять выпады разной амплитуды с покачиванием.
6. Сидя в коляске, из положения боевой стойки (правой и левой руками) выполнять различные наклоны (малый, средний и большой) туловища вправо, влево с последующим фиксированием конечного положения.

*Упражнения, направленные на развитие быстроты, точности и умения чередования темпа и ритма движений:*

1. Сидя в коляске перехваты гимнастической палки левой и правой руками поочередно.
2. Сидя в коляске, гимнастическая палка в одной руке, удерживая за конец - подбросить вертикально вверх и поймать за противоположный конец.

Выполнять непрерывно в ритмично в едином темпе, с чередованием рук по 10 – 20 раз на каждую.

3. Сидя в коляске гимнастическая палка перед грудью в правой руке, перебрасывать палку в левую руку, расслабляя свободную руку.

4. Сидя в коляске в боевой стойке, с движением корпуса вперед и назад одновременно передвигать гимнастическую палку пальцами.

5. Сидя в коляске в боевой стойке выполнять непрерывно круговые и прямолинейные движения в быстром темпе гимнастической палкой в течение 60 секунд, затем в выпаде вперед и назад.

Данный комплекс упражнений способствует укреплению мышечного корсета для усиления работы опорно-двигательного аппарата, улучшения осанки, стабилизации позвоночника и повышения выносливости тела. В связи с тем, что данная нозологическая группа имеет нарушения опорно-двигательного аппарата, то предлагаемый комплекс упражнений, направленный на комплексное развитие физических качеств, адаптированный для разных категорий, занимающихся с НОДа, будет способствовать реализации поставленных программой задач.

Результативность занятий занимающихся в секции ОФП определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за процессом ОФП).
2. Оценки качества (контрольные нормативы).

Для оценки уровня развития физических качеств занимающихся с НОДа можно применять тестовые испытания норм ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ («Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 г. N 90 (утв. Минспортом России 30.04.2019), что может служить инструментом своевременной оценки уровня развития того или иного качества.

*Приложение 1*

**Виды испытаний (тесты), направленные на выявление уровня развития физических качеств инвалидов и лиц с ОВЗ с НОДа**

<b>Тесты</b>					
<b>Скоростные возможности (быстрота)</b>	<b>Выносливость</b>	<b>Сила</b>	<b>Гибкость</b>	<b>Скоростно-силовые возможности</b>	<b>Координационные способности</b>
Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	Удержание медбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 5 бросков)
Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	Удержание медбола 1 кг на вытянутых руках (с)	Приседание на двух ногах (количество раз) (6 ступень) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)			Ак. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)

*Приложение 2*

**Протокол результатов  
«Антропометрические замеры»**

<b>ФИО</b> _____		<b>Дата</b> _____
1	Вес	
2	Рост	
3	Обхват правого бицепса	
4	Обхват левого бицепса	
5	Обхват предплечья	
6	Обхват груди (глубокий вдох)	
7	Обхват груди (полный выдох)	
8	Обхват талии (втянув живот)	
9	Обхват талии (расслабив живот)	
10	Обхват таза	
11	Обхват бедра	
12	Обхват голени	

*Приложение 3*

**Таблица измерения давления участников ОФП**

Дата: \_\_\_\_\_

<b>№</b>	<b>ФИО участника</b>	<b>Артериальное давление</b>		<b>Пульс</b>	
		<b>До физическо й нагрузки</b>	<b>после физической нагрузки</b>	<b>до физическо й нагрузки</b>	<b>после физической нагрузки</b>
1					
2					
3					
4					
5					

## Список используемой литературы

1. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. – М., 2019.

### *Электронные ресурсы:*

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>

2. Вайнер Э. Н. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: словарь / Э. Н. Вайнер, С. А. Касюнин. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109528>

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.gto.ru>. – свободный.

5. Педагогическое сообщество «Урок.РФ» [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://урок.рф> – свободный.

6. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>

7. Сайт учителей физкультуры [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru> – свободный.