

Методика представляет собой совокупность методов и приемов, направленных на решение оздоровительных, образовательных и др. задач адаптивной физической культуры.

Методический подход отражает выбор определенной концепции в решении специфических задач АФК. В основе этого выбора лежат научный поиск, оправданные логические построения, практический опыт.

Средства адаптивной физической культуры — физические упражнения, естественные факторы природы, двигательный режим.

Физическое упражнение — это двигательное действие, выполняемое по определенным параметрам, для достижения поставленной цели. Оно может быть либо в виде многократного повторения какого-либо одного двигательного действия - прыжка, наклона и т. п., либо в форме разнообразной двигательной деятельности, включающей множество различных действий - подвижная игра, комплекс гимнастических движений и т. п.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В АФК

По характеру двигательной деятельности

- гимнастические
- спортивно-прикладные
- дыхательные
- идеомоторные
- игры

По анатомическому признаку

- для больших, средних и мелких мышечных групп
- для разных отделов ОДА

По характеру потребления кислорода

- преимущественно аэробные
- преимущественно анаэробные
- смешанного типа

По степени активности

- активные
- пассивные
- активно-пассивные

По режиму работы

- статические (изометрические)
- динамические (изокинетические)
- стато-динамические (изотонические)

По направленности воздействия

- на развитие силы
- на развитие выносливости
- на развитие координационных способностей и т.д.

Классификация гимнастических упражнений

- ОРУ

- строевые

- ритмопластические

- по отношению к снарядам и предметам (на снарядах, со снарядами, с предметами, без снарядов и предметов)

- рефлексорные

Классификация дыхательных упражнений

СТАТИЧЕСКИЕ

- по типу дыхания
- по ритму дыхания
- с сопротивлением

ДИНАМИЧЕСКИЕ

- По положению грудной клетки
- По отношению к расслаблению
- По отношению к усилию
- По отношению к растягиванию

СПЕЦИАЛЬНЫЕ

- звуковые
- дренажные

Гимнастика

Оздоровительная		Профессионально-прикладная	Спортивная
гигиеническая	развивающая		
<ul style="list-style-type: none">• УГГ• Вводная• Физкультурная минутка• Физкультурная пауза• Гимнастика пробуждения• Гимнастика перед сном• Производственная гимнастика• Динамическая перемена• Час здоровья• Гимнастика после работы	<ul style="list-style-type: none">• ритмическая• аэробика• стретчинг• релаксационная• дыхательная• калланетика• пилатес• изотон• волновая• восточные виды• антистрессовая	<ul style="list-style-type: none">• овладение необходимыми умениями и навыками• развитие необходимых физических качеств	<ul style="list-style-type: none">• Евроритм• Аэробика• Художественная• Акробатика• Спортивная