

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