

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 42»

# Физкультура для всех

составитель: Р.Ф.Суринова

# Адаптивная физическая культура

Программа для детей с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера

г. Ленинск-Кузнецкий

2006

# Задачи программы

- Формирование у обучающихся личной ответственности за свое здоровье;
- Укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- Повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- Освоение основных двигательных навыков и качеств;
- Воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- Разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе.

# Структура занятия АФК

1. Подготовительный этап проводится в виде тестирования.
2. Основной этап включает в себя: упражнения по совершенствованию функций дыхания; общеразвивающие упражнения (ОРУ); корригирующие упражнения; тренировки мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим ее возрастанием..
3. Заключительный этап. Подводятся итоги занятия, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

# САМОКОНТРОЛЬ



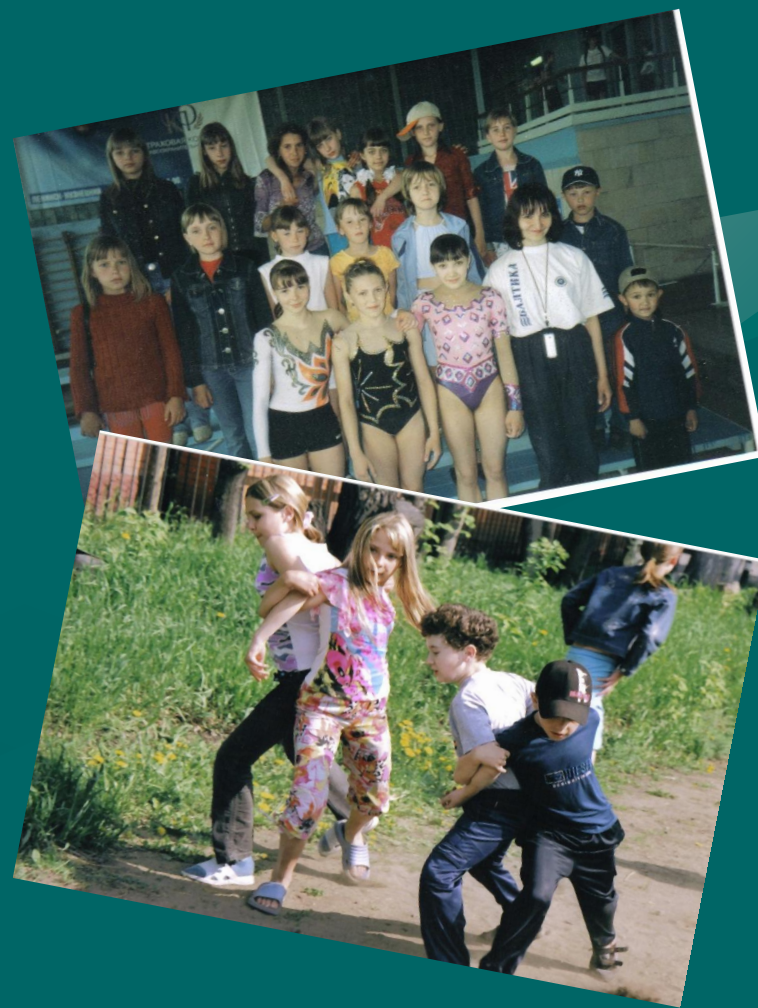
**ДНЕВНИК**  
**САМОКОНТРОЛЯ**

# Тестовые упражнения для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО)

1. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы определяется функциональной пробой, состоящей из 20 приседаний.
2. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания определяется задержкой дыхания (вдох) на предельно возможное время.
3. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении «стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты» (упражнение «цапля»). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.
4. Оценка силы мышц-сгибателей туловища определяется количеством подъемов ног за 10 секунд в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла  $45^\circ$  и опускаются до касания ковра.
5. Оценка силы мышц-разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги также не касаются ковра (упражнение «лодочка»).
6. Оценка силы мышц плечевого пояса определяется количеством сгибаний рук в упоре лежа за 10 секунд.
7. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах в упражнении «складка». Испытуемый делает наклон в положении «сидя на полу, ноги на ширине плеч», руками касаясь сантиметровой ленты.
8. Рост.
9. Вес.
10. Артериальное давление, пульс.

# Средства адаптивного физического воспитания

- Двигательный режим (ежедневные прогулки)
- Ближний и дальний туризм
- Оздоровительные и развивающие физические упражнения
- Подвижные игры
- Адаптивный спорт
- Закаливание (воздушные, солнечные и водяные процедуры).





## Этапы программы «Формирование у обучающихся личной ответственности за свой здоровье»

- **Диагностико-прогностический.**

Цель: Заинтересовать родителей, учителей, учеников в реализации программы оздоровления детей.

- **Организационный.**

Цель: создание условий для формирования у обучающихся личной ответственности за свое здоровье.

- **Практический.**

Цель: реализация программы опытно-экспериментальной работы.

- **Обобщающий.**

Цель: проанализировать и обобщить данные экспериментальной работы.

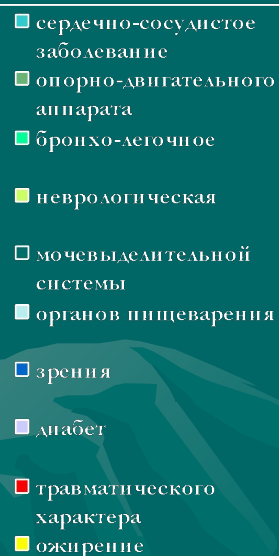
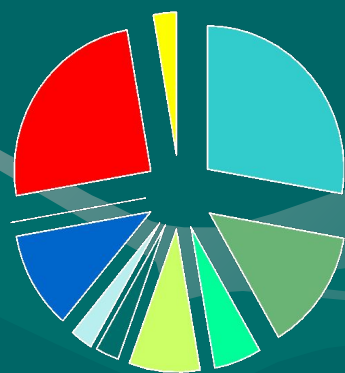
# Самоконтроль

| Показатели занятия         | Месяц: |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                            |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие               | ☺      |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание заниматься         | ☺      |  |  |  |  |  |  |  |
| Нагрузка, ее переносимость | ☺      |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарушение режима           | нет    |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения           | нет    |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс, уд/мин              | 69     |  |  |  |  |  |  |  |

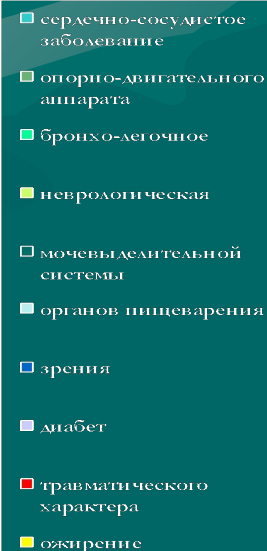
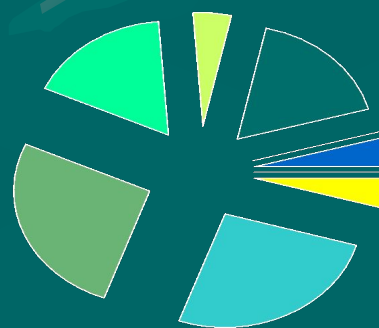


# Сравнительный анализ по заболеваемости учащихся

Заболевания учащихся  
2003/2004 уч. году

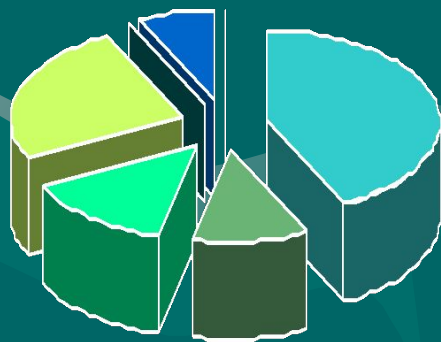


Заболевания учащихся  
2006/2007 уч. году



# Заболевания

Заболевания учащихся,  
занимающихся АФК  
2004/2005 уч. году



- сердечно-сосудистое заболевание
- опорно-двигательного аппарата
- бронхо-легочное
- неврологическая
- мочевыделительной системы
- органов пищеварения
- зрения
- диабет

Заболевания учащихся,  
занимающихся АФК  
2005/2006 уч. году



- сердечно-сосудистое
- опорно-двигательного аппарата
- бронхо-легочное заболевание
- неврологическое
- мочевыделительной системы
- органов пищеварения
- зрения
- диабет