**Утверждаю**

**Директор ГБУСО ВО «Тюрмеровский ПНИ «УЦСП»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Струкова**

**ПРОГРАММА**

**физкультурно - оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для инвалидов старше 18 лет**

Главной целью адаптивной физической культуры является максимально возможная самореализация и коррекция в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества инвалидов и как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция данной категории граждан, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы: привлечение максимально возможного числа инвалидов к систематическим занятиям АФК для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья с последующим зачислением в группы по избранному виду спорта. Задачи программы:

1. Гармоничное развитие личности.

2. Общее укрепление здоровья.

3. Развитие физических качеств соответственно возрастным особенностям.

4. Коррекция физических нарушений, приобретённых в результате заболевания.

5. Укрепления морально-волевых и нравственных качеств.

6. Создание положительного эмоционального фона.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- наблюдение медицинского работника (сравнение состояния инвалида на начало периода и на период окончания реализации программы);

- наблюдение психолога (сравнение психоэмоционального состояния инвалида на начало периода и на период окончания реализации программы);

- выполнение установленных инструктором по АФК для каждого индивидуально заданий (проверка показателей физической подготовленности проводится в соответствии с возрастом).

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ**

Основной формой организованных занятий является занятия АФК. Следуя цели и задачам, программное содержание занятия подразделяются на:

• занятия направленные - на формирование специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

• занятия коррекционно - развивающей направленности - для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

• занятия оздоровительной направленности - для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно - сосудистой и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п.;

• занятия спортивной направленности - для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

• занятия рекреационной направленности - для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность занятий. Фактически каждое занятие содержит элементы развития, коррекции, компенсации и профилактики.

**Комплекс упражнений с мячом**

• И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «один-два» поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6—8 раз.

• И.п. — стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз в каждом направлении.

• И.п. — стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

• И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед-вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет «два» опустить ногу; на счет «три-четыре» то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

• Бег на месте в среднем темпе (варианты: бег на прямых ногах, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пятками касаться ягодиц) в течение 1—2 мин с последующим переходом на ходьбу.

• И. п. — сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8—10 раз в каждом направлении.

• И. п. — лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два-три» дер жать; на счет «четыре» опустить руки. Повторить 8—10 раз.

• И. п. — лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и. п. Повторить 8—10 раз.

**Комплекс упражнений для тренировки вестибулярного аппарата**

1. Одновременное поднимание прямых ног в положении «лежа на спине»

2. Скручивание ног в положении «лежа на спине»

3. Поднимание прямой ноги в положении «стойка на колене грудь на фитболе»

4. Сгибание поднятой ноги в положении «стойка на колене грудь на фитболе»

5. Отжимания в положении «упор лежа ноги на фитболе»

6. Опускание фитбола руками за голову в положении «лежа на спине»

7. Разгибание туловища с одновременным подниманием ноги, фитбол в руках сзади, в положении «лежа на животе»

8. Поднимание таза в положении «сидя спина на фитболе»

9. Поднимание пятки в положении «стойка нога на фитболе»

10. Полуприседы в положении «стойка нога на фитболе».

**Комплекс упражнений с гимнастической палкой для развития координационных способностей**

1. Стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.

2. Стоя, левая рука вытянута вперед. Хват за середину палки. Вращение гимнастической палки влево и вправо. Повторить упражнение, отведя руку не вперед, а в сторону. Поменять руку и выполнить то же самое для правой руки.

3. Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два - три пружинистых покачивания вверх - вниз.

4. Стоя на одной ноге, поставить палку на носок второй ноги, находящейся на весу. Удерживайте равновесие палки несколько секунд, не касаясь ее рукой. Смените ногу.

5. Стоя, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, мах прямой ногой через палку. Попеременно левой и правой ногой.

6. Упражнение, похожее на предыдущее с той лишь разницей, что палка стоит сбоку и, мах ногой, нужно делать махи в стороны.

7. Стоя, гимнастическая палка в опущенной руке параллельно полу. Хват за конец. Описывая палкой круги попеременно в левую и правую сторону, прыжки через палку.

8. В стойке на лопатках, опора на палку. Наклоны туловища вперед. Стараться не отрывать палку от пола.

9. Стоя, руки вверх, широкий хват. Выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом отведение палки назад с прогибом.

10. Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.

11. Стоя, взять палку средним хватом и поднять над головой. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить назад - вверх.

12. Стоя, палка взята широким хватом и находится за спиной в опущенных руках. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить вверх.

13. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь. Взять палку средним хватом и поднять над головой. Согнуть правую ногу, одновременно сделать наклон в направлении прямой левой ноги. В это же время опустить палку за голову и положить на лопатки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, согнув левую ногу и наклонившись в направлении прямой правой.

14. В стойке на лопатках, также как в упражнении №8. Палка за спиной. Только вместо наклонов выполнять встречные махи ногами - «ножницы». Стараться носками ног дотянуться до пола за головой.

15. Лежа на спине, взять палку средним хватом и вытянуть перед собой. Сгибая попеременно ноги, пронести их под палкой вперед и назад. Повторить упражнение, пронося обе ноги под палкой одновременно.

16. Сидя на полу, палка в вытянутых вперед руках. Опираясь пятками в палку, выпрямить ноги.

17. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, взять гимнастическую палку широким хватом, завести за спину и опустить на лопатки. Выполнять наклоны и одновременно поворачивать туловище в стороны.

**Средства коррекции функции равновесия**

Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

1) ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);

2) ходьба по кругу (в обоих направлениях);

3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;

4) стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);

5) ходьба по дощечкам («кочкам»);

6) ходьба на лыжах по ковру;

7) ходьба на коньках по ковру;

8) езда на велосипеде (самокате).

**Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см):**

1) ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;

2) ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре;

3) балансировка на набивном мяче (полупеньке).

Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см): Средства коррекции вестибулярной функции

Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения):

1. движения глаз;
2. наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
3. повороты головы при наклоненном туловище;
4. повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
5. кувырки вперед, назад;
6. вращение вокруг шеста, держась за него руками;
7. кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
8. подскоки на батуте.

**Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения):**

1) изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;

2) резкая остановка при выполнении упражнений;

3) остановка с изменением направления движения;

4) прыжки со скакалкой с изменением темпа.

**Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами:**

1) ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком);

2) кувырки;

3) кружение;

4) наклоны и повороты головы;

5) стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре). **Комплекс упражнений на развитие выносливости**

1. Жим от груди в положении «лежа спина на фитболе»;

2. Разведение-сведение рук с гантелями в положении «лежа спина на фитболе»;

3. Опускание рук с гантелями за голову в положении «лежа спина на фитболе»;

4. Сгибание-разгибание рук в локтях с гантелями за головой в положении «лежа спина на фитболе»;

5. Сгибание-разгибание рук в локтях с гантелями вниз в положении «лежа спина на фитболе» ;

6. Разведение-сведение рук с гантелями в положении «лежа грудь на фитболе»;

7. Подтягивание гантелей руками к пояснице в положении «лежа грудь на фитболе» ;

8. Сгибание-разгибание туловища, фитбол в руках над головой, в положении «лежа на спине»;

9. Разгибание туловища, фитбол в руках сзади, в положении «лежа на животе».

**Комплекс упражнений для коррекции осанки №1**

1. Поочередное поднимание прямых ног в положении «лежа на спине»;

2. Одновременное поднимание прямых рук и ног в положении «лежа на спине»;

3. Опускание прямой ноги в положении «лежа на боку»;

4. Поднимание прямой ноги в положении «лежа на боку»;

5. Поднимание туловища в положении «лежа на боку»;

6. Поднимание таза в положении «сидя спина на фитболе»;

7. Поднимание прямой ноги в положении «стойка на колене грудь на фитболе» (можно разнообразить сгибанием поднятой ноги);

8. Опускание фитбола руками за голову в положении «лежа на спине»;

9. Сгибание-разгибание рук с фитболом в положении «лежа на спине»;

10. Разгибание туловища, фитбол в руках сзади, в положении «лежа на животе»;

11. Наклоны головы в положении «сидя на фитболе»;

12. Движения тазом в стороны в положении «сидя на фитболе».

**Комплекс упражнений для коррекции осанки №2**

1. Ходьба на месте в положении «сидя на фитболе»;

2. Поднимание пяток в положении «лежа на спине ноги на фитболе»;

3. Поочередное поднимание ног в положении «лежа на спине ноги на фитболе» (можно разнообразить подниманием ноги или сгибанием ноги);

4. Круговые движения ноги в положении «лежа боком на фитболе» (можно разнообразить ходьбой, подниманием ноги или разносторонними движениями ноги) ;

5. Поднимание прямой ноги в положении «стойка на колене, грудь на фитболе» (можно разнообразить сгибанием поднятой ноги);

6. Ходьба на руках в положении «упор лежа грудь на фитболе»;

7. Отжимания в положении «упор лежа ноги на фитболе»;

8. Разгибание спины в положении «лежа живот на фитболе»;

9. Сгибание-разгибание туловища в положении «лежа на спине»;

10. Переход в стойку из положения «сидя на фитболе»;

11. Наклоны туловища в стороны в положении «сидя на фитболе»; 12. Наклоны туловища вперед-назад в положении «сидя на фитболе».

**Комплекс упражнений для коррекции осанки №3**

1. Ходьба на месте в положении «сидя на фитболе»;

2. Поднимание ноги в положении «сидя на фитболе» (можно разнообразить круговыми движениями ноги, разгибанием ноги);

3. Поочередное поднимание прямых ног в положении «упор лежа ноги на фитболе» (можно разнообразить подниманием согнутой в колене ноги, сгибанием поднятой ноги, поочередным подтягиванием ноги к груди);

4. Подтягивание коленей к груди в положении «лежа голень на фитболе»;

5. Поднимание фитбола ногами в положении «лежа на животе» (можно разнообразить сгибанием ног с фитболом, сжатым с боков); 6. Поднимание фитбола ногами в положении «лежа на боку»;

7. Жим от груди в положении «лежа спина на фитболе»;

8. Разведение-сведение рук с гантелями в положении «лежа спина на фитболе»;

9. Опускание рук с гантелями за голову в положении «лежа спина на фитболе»;

10. Разведение-сведение рук с гантелями в положении «лежа грудь на фитболе» ;

11. Сгибание туловища с гантелей за головой в положении «лежа спина на фитболе» ;

12. Разгибание туловища с гантелей за головой в положении «лежа живот на фитболе» ;

13. Поднимание пятки в положении «стойка нога на фитболе» ;

14. Перекатывания фитбола в «стойке».