



Министерство образования и науки
Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Казанский строительный колледж» -
Ресурсный учебно-методический центр по созданию
условий для получения
среднего профессионального образования
людьми с ОВЗ

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**



г. Казань, 2025 г.

Данное методическое пособие разработано с целью оказания методической, консультационной и информационной помощи преподавателям физической культуры для обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Рассмотрены вопросы:

- Организация учебного процесса
- Планирование уроков с учетом коррекционных задач
- По проведению занятий физической культуры
- По диагностике и оценке результатов
- Психолого-педагогическое сопровождение

Организация-разработчик:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Казанский строительный колледж» -

Ресурсный учебно-методический центр по созданию условий для получения
среднего профессионального образования
людьми с ОВЗ

СОДЕРЖАНИЕ

1	ВВЕДЕНИЕ	4
2	ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	5
3	ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ С УЧЕТОМ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАДАЧ	7
4	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	10
5	ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ	15
6	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	19
7	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И РЕКОМЕНДОВАННЫХ РЕСУРСОВ	22
	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	24
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	29

1. ВВЕДЕНИЕ

Общие положения

Физическая культура является важной частью образовательного процесса для детей с особыми образовательными потребностями. Она направлена на развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и координационных навыков. Занятия проводятся с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, обеспечивая инклюзивное обучение и социальную адаптацию.

Цели физической культуры

Основные цели физического воспитания обучающихся с особенностями включают:

- Укрепление здоровья и повышение уровня общей выносливости организма.
- Развитие крупной и мелкой моторики, координации движений.
- Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.
- Социальная интеграция и расширение коммуникативных возможностей через совместные игры и упражнения.
- Повышение самооценки и уверенности в себе посредством достижения успехов в спортивной деятельности.

Физические способности у обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Обучающиеся с интеллектуальными нарушениями часто сталкиваются с задержками в развитии ряда физических способностей, которые влияют на их повседневную жизнедеятельность и социальное функционирование.

Важнейшими аспектами являются постепенность освоения новых навыков, использование специальных методов и оборудования, позволяющих развивать крупную и мелкую моторику, поддерживать интерес к активному движению и способствовать социальной интеграции через групповые спортивные занятия.

Наиболее распространенными областями отставания являются:

1. Общая моторика:

- Многие обучающиеся демонстрируют задержки в развитии крупных моторных навыков, таких как хождение, бег, прыжки и лазание. Часто наблюдается неуклюжесть движений, плохая координация и слабость мышц, что мешает нормальному функционированию опорно-двигательного аппарата.

2. Мелкая моторика:

- Навыки тонкой моторики, такие как захват мелких предметов, манипуляция мелкими объектами и рисование, развиваются гораздо медленнее, чем у здоровых детей. Это связано с ограниченной способностью контролировать мелкие движения рук и пальцев.

3. Баланс и координация:

- Проблемы с удерживанием равновесия и координацией движений встречаются довольно часто. Ребята могут испытывать трудности с управлением телом,

быстрым изменением направления движения и стабильностью в статическом положении.

4. Восприятие пространства и формы:

- Восприятие размеров, расстояний и расположения объектов в пространстве зачастую затруднено. Это проявляется в неспособности точно оценить размеры предмета, расстояние до него или глубину перспективы.

5. Энергетические затраты:

Обучающиеся с интеллектуальными нарушениями склонны тратить больше энергии на выполнение обычных ежедневных задач, что увеличивает утомляемость и уменьшает продолжительность физической активности.

6. Скорость обработки информации:

- Медленное принятие решений и обработка поступающей информации приводят к значительному увеличению времени, необходимого для выполнения физических задач, и снижают продуктивность.

7. Общение и социальные навыки:

- Часто наблюдаются трудности в установлении контакта с другими людьми, слабая способность выражать свои мысли и эмоции, что отрицательно сказывается на взаимодействии в играх и на занятиях физической культурой.

Как преодолеть эти препятствия?

Эффективные программы физической подготовки должны учитывать индивидуальные различия и строить обучение, основываясь на принципе поэтапного продвижения, предлагая занятия, соответствующие интересам и способностям каждого ребенка.

Сотрудничество специалистов различного профиля (педагогов, медиков, психологов) способно создать полноценную систему поддержки, направленную на улучшение двигательных навыков и социального взаимодействия ребят с интеллектуальными нарушениями.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Специфические требования к оборудованию и помещению.

Для эффективного проведения уроков физической культуры с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения, важно обеспечить комфортные и безопасные условия.

1. Требования к помещению

Просторное помещение: Просторные залы обеспечивают свободу передвижения и снижают риск столкновений и травм.

Освещение: Яркое равномерное освещение способствует лучшей ориентации и снижению зрительного напряжения.

Звукоизоляция: Минимизация посторонних шумов помогает детям сосредоточиться и лучше воспринимать инструкции.

Безопасность покрытия пола: Пол должен быть нескользким, мягким и поглощающим удары.

Комфортная температура: Оптимальная температура воздуха обеспечивает комфорт и снижает утомляемость.

2.Специальное оборудование

Игровые тренажёры: Простые интерактивные устройства, способствующие развитию крупной и мелкой моторики.

Разнообразные мячи: Мягкие, лёгкие мячи разных размеров помогают развивать ловкость рук и глазомер.

Степ-платформы: Используются для тренировки баланса и укрепления мышц ног.

Дуги и туннели: Помогают освоить пространственное ориентирование и преодоление препятствий.

Специальные маты и подушки: Предназначены для смягчения падений и снижения риска повреждений.

Интерактивные доски: Современные технологии позволяют визуализировать движения и стимулируют внимание и концентрацию.

Эти меры способствуют успешному освоению детьми с интеллектуальными нарушениями основ физической подготовки и формированию полезных привычек здорового образа жизни.

Методы и формы занятий, учитывающие индивидуальные особенности обучающихся

При проведении уроков физической культуры с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения, особое значение приобретают методы и формы занятий, адаптированные к индивидуальным особенностям каждого ученика.

1.Основные методы

1. Наглядно-демонстрационный метод:

- Преподаватель показывает правильное выполнение упражнений, используя упрощённые объяснения и демонстрационные карточки.

2. Практико-игровой метод:

- Упражнения представлены в игровой форме, мотивируя детей заниматься активно и увлечённо.

3. Коррекционно-развивающий метод:

- Акцент делается на тренировку конкретных психофизических функций (например, внимания, памяти, скорости реакций).

4. Индивидуально-дифференцированный подход:

- Для каждого ребёнка разрабатывается индивидуальная программа занятий, учитывая уровень подготовленности и потребности.

2.Формы занятий

1. Фронтальное занятие:

- Все обучающиеся выполняют одинаковые задания одновременно под руководством преподавателя.

2. Подгрупповая форма:

- Группа делится на небольшие подгруппы, каждая из которых занимается своим видом деятельности согласно уровню готовности.

3. Парная форма:

- Обучающиеся работают парами, помогая друг другу осваивать новые навыки и преодолевать трудности.

4. Самостоятельная деятельность:

- Обучающиеся получают задание самостоятельно повторять изученное ранее упражнение или игру.

Использование указанных методов и форм позволяет сделать процесс физического воспитания эффективным, интересным и безопасным для всех участников образовательных мероприятий.

3. ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ С УЧЕТОМ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАДАЧ

Организация уроков физической культуры для обучающихся с интеллектуальными нарушениями требует тщательного планирования, которое учитывает коррекционные задачи и индивидуальные возможности каждого из ребят.

Важно определить конкретные направления работы, направленные на исправление недостатков и развитие необходимых навыков.

Ниже представлен *примеры* структуры планов уроков с указанием коррекционных целей, с детальным описанием заданий и методик для обучающихся с нарушением интеллекта. Каждый конспект содержит четкие цели, задачи, методы и детально расписанные задания.

План урока физической культуры для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Пример №1: Тема урока: Развитие крупной моторики и координации движений.

Цель урока:

Формирование базовых двигательных навыков и улучшение координации.

Учебные задачи:

- Освоение правильного дыхания при выполнении физических упражнений.
- Развитие крупных мышечных групп.
- Улучшение устойчивости тела и чувства равновесия.
- Воспитание мотивации к регулярным занятиям спортом.

Материалы и оборудование:

- Гимнастические палки,
- Эластичные ленты,
- Большие мягкие мячи,
- Степ-платформы,
- Карточки с изображением упражнений.

Ход урока:

1. Подготовительная часть (10 минут)

- Проведение разминки с использованием гимнастической палки и дыхательных упражнений.
- Индивидуальная помощь учащимся, испытывающим затруднения.

II. Основная часть (60 минут с учетом времени на паузы-10 минут)

Блок №1. Силовые упражнения

- Выполнение приседаний с поддержкой и повторением команд.
- Статические удержания позы "планка" на степ-платформе.

Блок №2. Координационные упражнения

- Игры с мячом ("ловишка"), развивающие реакцию и точность броска.
- Перешагивания через барьеры, закрепляющие чувство пространства.

III. Заключительная часть (10 минут)

- Постепенная релаксация и растяжка.
- Анализ проделанной работы и поощрение активных участников.

Итог урока:

Обобщение достигнутых результатов и постановка перспективных задач.

Таким образом, планирование уроков физической культуры должно предусматривать четкую структуру, ясные учебные задачи и индивидуальный подход к каждому ребенку. Это обеспечит максимальную эффективность и безопасность занятий, способствуя гармоничному развитию ребят с особыми образовательными потребностями.

Пример №2: Тема урока: Урок по легкой атлетике («Ходьба и бег»)

Цель урока:

Развитие ходьбы и беговых навыков, формирование правильных стереотипов передвижения, укрепление мышечного корсета и повышение устойчивости организма к нагрузкам.

Задачи урока:

- Научиться держать правильную осанку при ходьбе и беге.
- Овладеть базовыми элементами бега (начало, ускорение, торможение).
- Развивать чувство пространства и ориентацию в движении.

Место проведения:

- Спортивный зал или открытая площадка.

Инвентарь:

- Матрацы гимнастические.
- Малые мячи.
- Свистки.

Продолжительность урока:

120 минут.

План-конспект урока:

I. Подготовительная часть (10 мин.)

Цель этапа: подготовить организм к предстоящей работе, разогреть мышцы.

Методы: рассказ и показ.

1. Медленная разминка:

- Ходьба обычным шагом вокруг зала (2 круга).
- Бег трусцой (2 круга).
- Перешагивание препятствий (матрацы на полу, маленькие барьеры).

2. *Специализированная разминка:*

- Наклоны вперед, назад, вращения плечами.
- Приседания, подъем коленей к груди.

II. Основная часть (60 минут с учетом времени на паузы-10 минут)

Цель этапа: освоить основы ходьбы и бега, развить выносливость.

Методы: практические упражнения, объяснения и демонстрации.

1. *Постановка корпуса при ходьбе:*

- Выполняют ходьбу приставным шагом с высоким подниманием колен.
- Перекрестный шаг с поддержкой рукой (для улучшения координации).

2. *Техника бега:*

- Показ учителем начала бега с места.
- Имитация старта на месте, пробегание коротких отрезков длиной 10 метров.
- Затем прохождение расстояния 30 метров сначала медленно, потом ускоренно.

3. *Эстафета:*

- Класс делится на две команды, участники проходят эстафету: ходят пешком до ориентира, обратно возвращаются легким бегом.

III. Заключительная часть (10 мин.)

Цель этапа: успокоить дыхание, снять напряжение мышц.

Методы: релаксация, подводящий разговор.

1. Замедленный темп ходьбы.

2. Растяжка: наклоны, потягивания вверх руками.

3. Рассказ детьми, понравилось ли занятие, какие моменты запомнились.

Пример №3: Тема урока: Урок по спортивным играм («Мини-футбол»)

Цель урока:

Формирование первичных навыков владения мячом, развитие ловкости, быстроты реакций и взаимодействия в команде.

Задачи урока:

- Освоить простейшие приёмы передачи и приема мяча.
- Развить координацию и общую подвижность.
- Укрепить уверенность в себе, научить взаимодействовать с партнёрами по игре.

Место проведения:

Спортзал или школьный двор.

Инвентарь:

- Мягкие футбольные мячи небольшого размера.
- Ворота мини-размера.
- Кольца для фиксации границ поля.

Продолжительность урока:

120 минут.

План-конспект урока:

I. Подготовительная часть (10 мин.)

Цель этапа: подготовка организма к игровой нагрузке, общее знакомство с инвентарем.

Методы: рассказ и показ.

1. *Круговая пробежка с выполнением лёгких упражнений:*

- Шаги с высоко поднятыми коленями.
- Полуприседы с касанием пола пальцами.

2. *Работа с мячом:*

- Перенос мяча двумя руками вперёд-вверх.
- Простукивание мяча стопой на месте.

II. Основная часть (60 мин.)

Цель этапа: отработать базовые приёмы обращения с мячом и взаимодействие в игровом процессе.

Методы: практика, соревнования, сотрудничество.

1. *Передача мяча партнеру:*

- Поочередная передача мяча стоя друг напротив друга.
- Передачи с поворотами вправо-влево.

2. *Прием мяча:*

- Дети стоят парами лицом друг к другу, один ученик мягко направляет мяч другому, тот принимает мяч подошвой стопы.

3. *Мини-игра:*

- Организация мини-турнира по футболу: класс делится на небольшие команды, каждая команда играет короткими матчами продолжительностью около 5 минут.

III. Заключительная часть (10 мин.)

Цель этапа: восстановить дыхание, обсудить впечатления.

Методы: спокойные упражнения, диалог.

1. Общий сбор, спокойная прогулочная ходьба.
2. Глубокий вдох-выдох, приседания на выдохе.
3. Рефлексия: спросить у детей, что получилось хорошо, над чем ещё предстоит поработать?

Каждый урок составлен таким образом, чтобы учесть специфику обучающихся с нарушением интеллекта, позволяя обучающимся чувствовать себя уверенно и комфортно. Особое внимание уделяется созданию положительного эмоционального фона, поскольку положительный опыт укрепляет желание учиться дальше.

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подбор упражнений и видов спорта, соответствующих возможностям обучающихся

Для обучающихся с нарушениями интеллекта важно подбирать упражнения и виды спорта, соответствующие их индивидуальным особенностям, способствующим развитию двигательных навыков, координации движений, повышению физической выносливости и улучшению социальной адаптации.

Основные принципы подбора:

Индивидуализация: Учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, включая уровень развития моторики, когнитивные способности и эмоциональные потребности.

Безопасность: Упражнения должны быть безопасными и исключать риск травмирования.

Регулярность: Регулярные занятия способствуют укреплению здоровья и улучшению общего состояния организма.

Разнообразие: Использование разных форм активности помогает поддерживать интерес к занятиям и способствует всестороннему развитию.

Социальная интеграция: Занятия спортом помогают обучающимся с интеллектуальными нарушениями адаптироваться в обществе, развивать коммуникативные навыки и формировать позитивное отношение к физическим нагрузкам.

Подходящие виды спорта и упражнений

Физкультура и фитнес-программы:



- Легкая атлетика (бег трусцой, ходьба)
- Гимнастика (упрощённые комплексы упражнений)
- Йога и пилатес (адаптированные программы)
- Танцы (хореография, ритмические движения)
- Велоспорт (стационарные велотренажеры)
- Игры с мячом (мини-футбол, баскетбол)

Водные виды спорта:

- Плавание (аква-аэробика, лечебное плавание)
- Гидротерапия (водные процедуры, расслабляющие ванны)



Командные игры:



- Мини-футбол
- Волейбол (мягкий вариант мяча)
- Баскетбол (низкоударные правила)
- Настольный теннис (игры с упрощёнными правилами)

Конькобежный спорт и катание на лыжах:

- Катание на коньках (под наблюдением инструктора)
- Прогулки на лыжах (по специальным маршрутам)



Другие формы занятий:



- Трековые прогулки и походы (несложные маршруты)
- Релаксирующие занятия (занятия йогой, дыхательные практики)
- Адаптация подвижных игр (например, эстафеты, гонки на короткие дистанции)

Эти направления обеспечивают развитие физического потенциала обучающегося, улучшение координационных способностей, повышение самооценки и социализацию среди сверстников.

Важно помнить, что успех зависит от грамотного подхода педагога, родителей и тренера, готовых учитывать особые нужды и предпочтения учеников.

Принципы подбора нагрузок и дозирования интенсивности занятия

При подборе нагрузки и дозировании интенсивности занятий физкультурой для обучающихся с нарушением интеллекта необходимо руководствоваться рядом важных принципов. Эти принципы позволяют обеспечить безопасность, эффективность и комфортность тренировок, учитывая специфику нарушений интеллектуальной сферы.

1. Принцип индивидуализации

Каждое занятие должно строиться исходя из индивидуальных особенностей обучающегося: уровня физической подготовки, степени нарушения интеллекта, наличия сопутствующих заболеваний, личностных предпочтений и мотивации.

Индивидуально подобранные упражнения повышают заинтересованность учащегося и улучшают мотивацию.

2. Принцип доступности

Упражнения и нагрузка должны соответствовать уровню возможностей обучающихся. Это значит, что задания нельзя усложнять резко, иначе ребята быстро потеряют интерес или почувствуют себя некомфортно.

Постепенное увеличение сложности позволит обучающимся привыкнуть к нагрузке и почувствовать прогресс.

3. Принцип постепенности

Интенсивность занятий должна увеличиваться постепенно. Переход от простых упражнений к более сложным позволяет организму адаптироваться и избежать перегрузок. Начальные тренировки лучше проводить в низком или среднем темпе, плавно наращивая нагрузку в течение нескольких недель.

4.Принцип регулярности

Занятия должны проводиться регулярно, предпочтительно не менее двух-трех раз в неделю. Постоянство формирует привычку заниматься физическими упражнениями, улучшает физическую форму и повышает общий тонус организма.

5.Принцип вариативности

Необходимо разнообразить программу занятий, используя разные типы упражнений и игровые элементы. Однообразие утомляет, снижает интерес к тренировкам и замедляет процесс освоения новых навыков. Разнообразие активизирует внимание и поддерживает высокий уровень вовлечённости в процесс.

6.Принцип обратной связи

Обязательно отслеживать реакцию учеников на физические нагрузки: самочувствие, настроение, поведение, изменения показателей пульса и дыхания. Учёт реакции даёт возможность вовремя скорректировать интенсивность и характер упражнений, избежав переутомления и дискомфорта.

7.Принцип безопасности

Все занятия проводятся под контролем специалиста, который следит за техникой выполнения упражнений, соблюдением мер предосторожности и правильным распределением нагрузки. Важна также психологическая поддержка участников, создание доброжелательной атмосферы и поощрение даже небольших успехов.

Дозирование интенсивности

Дозировка физической нагрузки определяется индивидуально и учитывает физиологические показатели каждого ученика:

- Начинать занятия рекомендуется с низкой интенсивностью (около 40% от максимальной частоты сердечных сокращений).
- Постепенно увеличивать нагрузку до средней интенсивности (до 60-70%).
- Высокая интенсивность применяется крайне осторожно и только при хорошей переносимости умеренных нагрузок.

Контроль за состоянием осуществляется посредством мониторинга ЧСС (частоты сердечных сокращений), наблюдения за общим самочувствием и поведением ребёнка.

Таким образом, соблюдение указанных принципов обеспечивает наиболее эффективное проведение занятий физической культурой для детей с нарушением интеллекта, способствуя положительным изменениям в развитии и укрепляя здоровье.

Использование наглядных пособий и технических средств реабилитации

Наглядные пособия и технические средства реабилитации играют важную роль в обучении и воспитании детей с нарушением интеллекта. Они облегчают восприятие учебного материала, делают обучение интересным и понятным,

стимулируют познавательную активность и способствуют формированию базовых навыков.

Типы наглядных пособий и их использование

Картинки и иллюстрации

- Используются для визуального представления объектов, действий, процессов и явлений.
- Помогают установить связь между словом и предметом, действием и ситуацией.
- Примеры: тематические альбомы, карточки-пиктограммы, демонстрационные плакаты.

Компьютерные технологии

- Повышают интерес к обучению, развивают мелкую моторику рук, пространственное мышление и зрительное восприятие.
- Возможности мультимедийных презентаций, интерактивных досок расширяют возможности восприятия и понимания учебного материала.

Средства коррекции поведения

- Песочные часы используются для улучшения концентрации внимания, повышения самоконтроля и формирования положительных эмоций.

Реабилитационное оборудование

- Технические устройства, помогающие компенсировать ограниченные возможности, улучшать качество жизни и повысить независимость детей.
- Простые приспособления типа приспособлений для захвата кистью руки, тренажёры для мелкой моторики.

Применение перечисленных методов и средств требует индивидуального подхода, учета возрастных и психофизических особенностей обучающегося. Эффективность их использования значительно повышается при комплексном подходе, включающем совместную работу педагогов, медицинских работников и семьи.

Наглядные пособия наиболее эффективные для обучения конкретному навыку

Наглядные пособия занимают важное место в процессе обучения обучающихся с нарушением интеллекта, так как многие из них нуждаются в дополнительной визуальной поддержке для лучшего восприятия и усвоения материала.

Используя яркие и доступные пособия, можно существенно повысить эффективность занятий по физической культуре.

1. Карточки с изображением движений

- *Назначение:* демонстрируют последовательность шагов в конкретном упражнении или движении.
- *Преимущества:* легкость восприятия и точное отображение необходимой техники выполнения.

- *Пример использования:* карточки с пошагово показанными движениями броска мяча или прыжка.

2. Макеты и муляжи

- *Назначение:* помогают визуально представить устройство или структуру объекта.

- *Преимущества:* возможность рассмотреть объект вблизи и познакомиться с ним через тактильные ощущения.

- *Пример использования:* макет футбольного поля для изучения правил игры или анатомический манекен для изучения частей тела.

3. Демонстрационные фильмы и видеоролики

- *Назначение:* показывают процесс выполнения движений в реальной среде.

- *Преимущества:* наглядность, реалистичность и возможность многократного просмотра.

- *Пример использования:* видеоролик, демонстрирующий правильную технику выполнения стойки на руках или ведение мяча.

4. Плакаты и таблицы

- *Назначение:* обобщают основную информацию о движении или упражнении.

- *Преимущества:* компактность, простота и удобство использования.

- *Пример использования:* таблица с указанием этапов выполнения комплекса утренней зарядки.

5. Компьютерные симуляции и виртуальные игры

- *Назначение:* воспроизводят ситуацию, приближённую к реальности, но безопасную и контролируемую.

- *Преимущества:* интерактивность, привлечение внимания и стимулирование познавательной активности.

- *Пример использования:* компьютерная программа, обучающая правилам дорожного движения через игру.

6. Активные наглядные пособия

- *Назначение:* используются в ходе самого занятия, усиливая вовлечённость и мотивацию.

- *Преимущества:* непосредственность и практичность.

- *Пример использования:* набор резиновых колец для упражнений на растяжку и силу.

Выбирая подходящее пособие, важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его интересы и способности. Чем интереснее и ближе пособие ученику, тем больший вклад оно внесёт в его развитие и успешное освоение учебного материала.

5. ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценочные критерии двигательной активности ребенка.

Оценка двигательной активности обучающегося с нарушением интеллекта является важным элементом педагогического процесса, позволяющим определить степень прогресса и эффективности коррекционной работы.

Для объективной оценки используют специальные методики и критерии, позволяющие оценить уровень развития основных компонентов двигательной активности.

Критерии оценки двигательной активности

Уровень общей двигательной активности

- Оценивается частота самостоятельных передвижений обучающегося, способность совершать целенаправленные движения, длительность активного пребывания в вертикальном положении.
- Рассматриваются качественные характеристики движений: точность, скорость, согласованность действий обеих сторон тела.

Степень овладения двигательными умениями

- Определяются умения обучающегося самостоятельно передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание), владение основными движениями рук и ног.
- Проверяется умение сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве, владеть предметами (ловля и бросание мячей, удары ногами по мячу, игра с палочками).

Координационная деятельность

- Анализируется способность координировать движения конечностей, глаз-рука-голову, устойчивость позы при выполнении сложных движений.
- Оцениваются навыки поддержания баланса, поворотов головы и туловища, перемещения центра тяжести.

Выносливость и физическая работоспособность

- Тестируются общая выносливость и сопротивляемость усталости, возможность выдерживать длительные нагрузки без признаков чрезмерного утомления.
- Проводятся функциональные пробы, направленные на оценку сердечной деятельности, артериального давления, частоты дыхательных движений.

Психологическая готовность к выполнению заданий

- Отмечается эмоциональная реакция обучающегося на предъявляемые требования, его стремление активно действовать, проявлять инициативу, преодолевать трудности.
- Исследуется влияние настроения и самочувствия на выполнение заданных задач.
- Учитываются возрастные нормы развития двигательной активности, наличие сопутствующих патологий, условия окружающей среды и семейная ситуация.

Результаты оценивания фиксируются документально и служат основой для разработки индивидуальной программы реабилитационно-коррекционного воздействия.

Комплексный подход к оценке двигательной активности позволяет своевременно выявлять проблемы и разрабатывать эффективные меры поддержки, способствующие успешному освоению ребенком необходимых двигательных навыков и интеграции в общество.

Способы мониторинга прогресса и коррекции программы тренировок

Мониторинг прогресса и своевременная коррекция программы тренировок являются важными аспектами эффективного сопровождения детей с интеллектуальными нарушениями. Этот процесс включает систематический контроль результатов, выявление изменений в состоянии ребенка и внесение необходимых корректировок в учебный план.

Методы мониторинга прогресса

1. Наблюдение

- Педагоги и специалисты внимательно следят за изменениями в поведении, настроении, уровне работоспособности и проявляемым интересом к занятиям.
- Ведётся дневник наблюдений, куда заносится информация о результатах выполнения упражнений, достижениях и трудностях, возникающих в процессе.

2. Диагностика

- Периодически проводится диагностика уровня физической подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем, оценка психологической готовности к выполнению заданий.
- Используются стандартизированные тесты и опросники, предназначенные специально для диагностики обучающихся с особыми потребностями.

3. Консультации специалистов

- Проведение регулярных консультаций с врачами, психологами, дефектологами и специалистами по адаптивной физкультуре позволяет выявить возможные ограничения и разработать оптимальную стратегию дальнейших действий.
- Совместные встречи педагогов и родителей способствуют обмену информацией и принятию решений относительно целесообразности продолжения тех или иных направлений коррекционной работы.

4. Сбор статистики

- Фиксируются количественные показатели выполнения упражнений (количество повторений, дистанция преодоленная, вес поднятый и т.п.) и сравниваются с предыдущими результатами.
- Полученная статистика используется для анализа динамики развития и выявления областей, нуждающихся в дополнительной проработке.

Способы коррекции программы тренировок

1. Изменение объема нагрузки

- Если обучающийся демонстрирует признаки переутомления или недостаточной мобилизации ресурсов, объем выполняемых упражнений может быть увеличен либо уменьшен соответственно состоянию ребенка.

2. Оптимизация содержания занятий

- Программа тренировок адаптируется с учётом реальных достижений обучающегося, заменяя неэффективные упражнения новыми, соответствующими его актуальным возможностям.

3. Модификация методик обучения

- Применение новых подходов, направленных на стимуляцию самостоятельного принятия решений, инициативности и ответственности за собственные успехи.

4.Привлечение вспомогательных средств

- Использование специальных тренажёров, оборудования, технологий помогает расширить диапазон возможностей обучающегося, облегчить освоение навыков и ускорить темпы восстановления.

5.Поддержка семьи

- Родители получают рекомендации по организации досуга дома, участию в занятиях и поддержке ребёнка вне стен школы.

Такой комплексный подход к мониторингу и коррекции позволяет своевременно реагировать на возникающие проблемы, обеспечивать максимальный эффект от коррекционной работы и способствовать гармоничному развитию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Рекомендации по профилактике травматизма и обеспечению безопасности

Обеспечение безопасности и профилактика травматизма особенно важны при проведении уроков физической культуры для обучающихся с нарушением интеллекта. Ниже представлены ключевые рекомендации, которые помогут снизить риски возникновения несчастных случаев и создать комфортные условия для безопасной деятельности.

Рекомендации по предотвращению травматизма:

1. Предварительный осмотр помещения и оборудования:

- Перед началом занятия преподаватель обязан убедиться, что спортивный зал или площадка свободны от посторонних предметов, опасных зон и потенциальных угроз. Все спортивные снаряды и инвентарь должны находиться в исправном состоянии.

2. Соответствие нагрузки возрасту и здоровью обучающихся:

- Физическая нагрузка должна назначаться с учетом возраста, уровня развития и индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Рекомендуется предварительно проконсультироваться с врачом или специалистом по лечебной физкультуре перед введением значительных нагрузок.

3. Контроль за положением тела и уровнем напряжения:

- Преподаватель должен следить за тем, чтобы школьники соблюдали правильную осанку, сохраняли ровное дыхание и избегали резких движений, провоцирующих травмы суставов и позвоночника.

4. Использование защитных аксессуаров:

- Рекомендуется применение специальных устройств защиты, таких как шлемы, защитные перчатки, наколенники, бандажи для локтей и плеч. Особенно актуально это для занятий контактными видами спорта или упражнениями повышенной опасности.

5. Четкость инструктажа и последовательности действий:

- Обучающимся необходимо подробно объяснить порядок выполнения упражнений, показать правильные положения тела и движения, подчеркнуть важность соблюдения инструкций преподавателя.

6. Организация страховочного контроля:

- При выполнении потенциально травмоопасных упражнений (лазание, акробатика, парные упражнения) необходим постоянный страхующий надзор взрослых или старших товарищей.

7. Создание благоприятного микроклимата:

- Помещение должно проветриваться, температура воздуха поддерживаться комфортной для активных занятий, освещение должно быть достаточным и равномерным.

8. Грамотная организация пространства:

- Необходимо избегать скопления большого количества обучающихся возле спортивного инвентаря одновременно, организовать зоны отдыха и перерывов, обеспечить свободный доступ к питьевой воде и средствам первой помощи.

9. Контроль за динамикой самочувствия учащихся:

- Следует периодически проверять состояние здоровья обучающихся путем измерения пульса, артериального давления, наблюдения за цветом кожи и характером дыхания.

10. Психологический комфорт:

- Важно создавать атмосферу доверия и взаимопомощи, исключить проявления агрессии, грубого отношения или дискриминации со стороны других детей.

Соблюдая перечисленные рекомендации, преподаватели смогут существенно уменьшить вероятность травм и обеспечить качественное и безопасное физическое воспитание обучающихся с особенностями интеллектуального развития.

6. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Советы учителям и воспитателям по созданию комфортной среды на занятиях

Создание комфортной образовательной среды имеет решающее значение для успешного обучения и воспитания, обучающихся с нарушением интеллекта. Такая среда способствует раскрытию их потенциалов, росту уверенности в собственных силах и достижению образовательных целей.



Следующие советы помогут преподавателям эффективно организовывать пространство и образовательный процесс для таких ребят

Совет 1: Создавайте дружелюбную и принимающую обстановку.

Покажите своим ребятам, что вы уважаете их уникальность и принимаете их такими, какие они есть. Проявляйте терпение и эмпатию, создавая доверительную атмосферу, в которой они чувствуют себя спокойно и уверенно.

Совет 2: Используйте разнообразные подходы к обучению

Обучающиеся с разными формами нарушений воспринимают материал неодинаково. Поэтому важно применять различные способы подачи информации: **вербальные, визуальные, тактильные и аудиальные**. Используйте наглядные пособия, презентации, схемы и диаграммы, чтобы помочь ребятам легче усваивать новые знания.

Совет 3: Структурируйте занятия и устанавливайте ясные ожидания.

Четко структурированный урок с заранее объявленными целями и ожидаемой деятельностью облегчает понимание обучающимися происходящего. Детализируйте этапы урока, дайте ясно понять, что ожидается от ребят на каждом этапе, и постарайтесь придерживаться намеченного плана.

Совет 4: Работайте в малых группах или индивидуально.

Некоторые обучающиеся с интеллектуальными нарушениями испытывают затруднения в больших коллективах. Организуйте занятия небольшими группами или предложите индивидуальный подход, чтобы сосредоточить внимание именно на нуждах конкретного ребенка.

Совет 5: Предоставьте дополнительную поддержку и помощь

Некоторым ребятам может потребоваться дополнительная помощь в понимании или выполнении заданий. Будьте готовы предложить дополнительное объяснение, подсказку или персональную помощь, чтобы обеспечить равные шансы на успех для всех обучающихся.

Совет 6: Включайте разнообразие и креативность

Попробуйте включать интересные и увлекательные задания, которые вызывают любопытство и интерес у ваших ребят. Креативный подход и разнообразие в формах работы способствуют большей вовлеченности и улучшению качества обучения.

Совет 7: Сделайте отдых частью урока

Дайте ребятам возможность отдохнуть и восстановиться, предоставив небольшие паузы для переключения и отдыха. Такие перерывы уменьшают усталость и поддерживают концентрацию внимания.

Совет 8: Поощряйте и хвалите усилия и достижения

Хвалите обучающихся за каждое маленькое достижение, подчеркивайте положительные стороны их усилий. Положительное подкрепление усиливает мотивацию и создает позитивный настрой на продолжение обучения.

Создав комфортную среду, наполненную уважением, заботой и вниманием, педагоги создают условия для полноценного участия и успеха каждого обучающегося, независимо от уровня его интеллектуальных возможностей.

Совместная работа учителя физкультуры и психолога

Совместная работа преподавателя физкультуры и психолога важна для успешной реализации учебно-воспитательного процесса в отношении обучающихся с нарушением интеллекта. Такая кооперация предполагает взаимодополняющие роли обоих специалистов, нацеленные на комплексное решение проблем, связанных с развитием и интеграцией таких детей в социальную жизнь.

Роли и обязанности преподавателей физкультуры и психологов

Учителя физкультуры:

- Осуществляют организацию и проведение уроков физической культуры согласно учебной программе, уделяя особое внимание ребятам с ограниченными возможностями здоровья.
- Разрабатывают планы занятий, подбирают подходящие упражнения и виды спорта, формируют учебные группы с учетом индивидуальных потребностей каждого обучающегося.
- Контролируют технику выполнения упражнений, оказывают необходимую помощь и поддержку.
- Участвуют в подготовке отчетов и рекомендаций для родителей и администрации учреждения.

Психологи:

- Изучают психологические особенности каждого ребенка, проводят диагностику уровня интеллектуального развития, эмоционального состояния и социальных навыков.
- Составляют индивидуальные карты развития и участвуют в разработке коррекционных программ.
- Консультируют преподавателей и родителей по вопросам поведенческой терапии, коррекции эмоциональных расстройств и предупреждения агрессивного поведения.
- Организуют профилактические мероприятия и курсы психологической разгрузки для снижения стресса и тревожности.

Формы совместной работы

1. Совещания и консилиумы:

- Регулярно собираются вместе с целью совместного планирования и обсуждения текущих вопросов.

2. Коррекционные занятия:

- Обсуждают совместно разработанные занятия, направленные на развитие двигательных навыков и снижение негативного влияния неврологических факторов.

3. *Диагностика и тестирование:*

- Совместное проведение диагностических процедур, выявление проблем и составление рекомендаций по дальнейшему сопровождению обучающегося.

4. *Психолого-педагогические семинары:*

- Организация совместных мероприятий для повышения квалификации сотрудников, обмена опытом и обсуждения современных подходов к обучению ребят с особыми нуждами.

Благодаря тесному сотрудничеству преподавателей физкультуры и психолога достигается максимальная эффективность коррекционной работы, обеспечивается целостность педагогических воздействий и создаются наилучшие условия для роста и развития каждого обучающегося.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И РЕКОМЕНДОВАННЫХ РЕСУРСОВ

Для качественного проведения уроков физической культуры с обучающимися с нарушением интеллекта полезно иметь доступ к специализированной литературе и ресурсам, которые предоставляют важные идеи, стратегии и рекомендации по эффективной организации учебного процесса.

Список рекомендуемой литературы:

1. *Научно-методическая литература:*

- Абельмас Е.А., Морозова Н.Б. «Особенности организации и проведения занятий физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья»
- Баженов Ю.И. «Лечебная физическая культура и массаж»
- Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. «Энциклопедия физической подготовки»
- Майнберг Э. «Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины»
- Шапкова Л.В. «Коррекционная педагогика и специальная психология»

2. *Учебники и пособия:*

- Алексеев Н.Г. «Практикум по лечебной физической культуре»
- Добровольский В.К. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов»
- Евсеев С.П. «Теория и методика адаптивной физической культуры»
- Ильинич В.И. «Физическая культура студента»
- Лисицына Л.С. «Оздоровительная физическая культура в школе»

3. *Периодические издания:*

- Журнал «Адаптивная физическая культура»
- Газета «Физкультурная панорама»
- Журналы «Человек и образование», «Физическая культура в школе»

4. *Интернет-ресурсы:*

- Сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (www.rgsus.ru) — раздел «Адаптивная физическая культура»

- Портал Министерства просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>) — публикации и методические рекомендации
- Онлайн-курсы на платформе Coursera и Stepik, посвящённые адаптивной физкультуре и инклюзивному образованию
- Сайт Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта (vniifk.ru)

Дополнительные полезные ресурсы:

- Российские и международные конференции по проблемам адаптивного образования и специальной психологии
- Семинары и мастер-классы для специалистов в сфере адаптивной физкультуры
- Электронные библиотеки и базы научных публикаций (elibrary.ru, cyberleninka.ru)

Перечисленные ресурсы и литературу целесообразно включить в библиотеку образовательного учреждения, чтобы педагоги могли оперативно находить нужную информацию и повышать свою квалификацию. Это поможет эффективнее решать задачи преподавания физической культуры для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Порядок изложения материала позволит педагогическим работникам эффективно организовывать уроки физкультуры, учитывать специфику каждого ребенка и создавать условия для успешной социализации и адаптации, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Методы контроля для отслеживания прогресса обучающегося

Во время занятий физической культурой важно вести тщательный контроль за процессом обучения и развитием обучающегося, особенно если речь идет о ребятах с нарушением интеллекта.

Существуют различные методы контроля, которые позволяют оценить прогресс и своевременно внести коррективы в образовательный процесс.

1. Прямой визуальный контроль

- Во время занятий преподаватель физической культуры внимательно наблюдает за обучающимися, отмечая изменение их двигательной активности, координации движений, уровня выносливости и способности концентрироваться.
- Преподаватель может фиксировать успехи и неудачи в специальном журнале или личном листе наблюдений.

2. Тестирование физических качеств

- Регулярное тестирование помогает выявить изменения в физической подготовке ребенка, включая такие показатели, как сила, выносливость, гибкость и скорость.
- Стандартные тесты включают проверку длины шага, дальности прыжка, точности попадания в цель и другие подобные испытания.

3. Диагностические исследования

- Преподаватели применяют специальные методики для диагностики уровня интеллектуального и физического развития ребенка, такие как шкалы оценки навыков, анкеты и опросники.
- Данные обследования помогают составить полную картину об обучающимся и выработать рекомендации по дальнейшей работе.

4. Фотографирование и видеосъемка

- Фотографии и видеозаписи, сделанные во время занятий, позволяют зафиксировать исходные показатели и сравнить их с последующими результатами.
- Данный метод полезен для оценки правильности выполнения движений и анализа ошибок.

5. Анализ записей наблюдений

- Запись наблюдений ведется в специальных дневниках или таблицах, где фиксируется динамика развития ребенка по определенным параметрам.
- Анализ полученных данных позволяет выявить закономерности и тенденции, а также планировать последующие занятия.

6. Анкетирование и интервьюирование

- Анкетирование родителей и самих ребят помогает собрать информацию о предпочтениях, интересах и особенностях.
- Вопросы касаются любимых видов деятельности, желаний и ожиданий от занятий.

7. Консультации специалистов

- Специалисты по физической культуре, врачи, психологи и другие эксперты могут поделиться своими выводами и рекомендациями, которые помогут точнее определить сильные и слабые стороны ребенка.

Эти методы контроля способствуют глубокому пониманию потребностей и возможностей каждого ребенка, а также позволяют разработать оптимальную стратегию дальнейшего обучения и развития.

Физические упражнения для развития координации у обучающихся с нарушением интеллекта

Координация движений является важной составляющей физического развития детей с нарушением интеллекта. Она оказывает значительное влияние на общее состояние здоровья, социализацию и способность выполнять повседневные задачи. Среди множества физических упражнений существуют особо эффективные варианты, способные заметно улучшить координацию движений.

1. Катание мяча

- Ребенку предлагают прокатить мяч по прямой линии, коридору или кругу. Это упражнение развивает крупную моторику, внимание и способность управлять направлением движения.

2. Игры с обручем

- Перекидывание обруча друг другу или попытки попасть внутрь обруча развивает координацию рук и глаз, способствует контролю движений.

3. Прыжки через скакалку

- Простое упражнение, однако требующее синхронизации движений рук и ног. Оно способствует развитию общей координации, чувствительности к собственному телу и пространству.

4. Ходьба по наклонной поверхности

- Прохождение трассы с небольшим уклоном улучшает равновесие и стабилизирует центр тяжести, что благотворно влияет на координацию.

5. Хожждение по канату

- Балансировка на невысоком натянутом канате улучшает ощущение собственного тела в пространстве, а также укрепляет вестибулярный аппарат.

6. Подбрасывание и ловля мяча

- Научившись этому действию, ребенок учится рассчитывать траекторию полета мяча, что дополнительно тренирует координацию и внимательность.

7. Лазанье по шведской стенке

- Такое упражнение укрепляет мышцы рук и спины, способствует развитию пространственных ориентиров и координации верхних конечностей.

8. Прятки с поиском предметов

- Игра в прятки заставляет искать скрытые предметы, при этом тренируется мелкая моторика, координация и внимание.

9. Имитирование животных

- Игра, где ребенок копирует движения животного, улучшает межмышечную координацию и учит согласованно использовать конечности.

10. Танцевальные движения

Освоение простых танцевальных шагов и движений помогает научиться двигаться синхронно музыке, развиваться физически и эстетически.

Эти упражнения можно адаптировать под индивидуальные потребности каждого ребенка, варьируя уровни сложности и добавляя элементы игры, что сделает занятия интересными и полезными.

Дополнительные меры предосторожности при проведении спортивных игр с участием детей с нарушением интеллекта

Проведение спортивных игр с участием обучающихся с нарушением интеллекта требует особого внимания к вопросам безопасности и профилактики травматизма.

Дополнительные меры предосторожности позволят минимизировать риски и сделать занятия полезными и приятными для всех участников. Список рекомендаций, которые помогут достичь этой цели:

1. Наличие медицинского персонала:

- Организация медицинской службы непосредственно на площадке проведения соревнований. Врач или медсестра будут готовы оказать первую помощь при возникновении непредвиденной ситуации.

2. Контроль за оборудованием и инвентарем:

- Постоянный осмотр игрового оборудования, обеспечение целостности и надежности конструкций, устранение дефектов и повреждений, способных привести к травмам.

3. Правильное размещение игроков:

- Создание условий, обеспечивающих оптимальное распределение сил и минимизацию риска столкновений и падений. Нужно соблюдать достаточное расстояние между участниками, избегать ситуаций, угрожающих личной безопасности спортсменов.

4. Надлежащее информирование:

- Предварительное ознакомление участников с правилами игры, разъяснение техники безопасности, инструктирование по технике выполнения отдельных приемов и движений.

5. Приспособленность площадок:

- Выбор оборудованной площадки, соответствующей требованиям безопасности, отсутствие выступающих острых углов, неровностей покрытия, ям и отверстий.

6. Медицинская документация:

- Оформление специальной документации на каждого участника мероприятия, содержащей сведения о наличии хронических заболеваний, аллергиях, противопоказаниях к определённым видам спортивной деятельности.

7. Наличие экстренной эвакуации:

- Определение путей эвакуации, разработка плана действий в чрезвычайных ситуациях, установка тревожных кнопок и пожарных извещателей.

8. Адекватность нагрузки:

- Назначение оптимальной физической нагрузки каждому участнику в зависимости от его текущего состояния здоровья, индивидуальных особенностей и рекомендаций врача.

9. Непрерывный медицинский контроль:

- Наблюдение за состоянием здоровья детей во время игры, фиксация отклонений в показателях жизнедеятельности, быстрое реагирование на сигналы тревоги.

10. Оказание психологической поддержки:

- Участие квалифицированных психологов, способных поддержать детей, оказавшихся в стрессовой ситуации, провести необходимые консультации и беседы.

Следование указанным рекомендациям обеспечит максимальную защиту участников мероприятий и повысит эффективность профилактических мероприятий, предупреждающих возникновение нежелательных последствий для здоровья обучающихся с нарушением интеллекта.

Игровые методы для повышения интереса обучающихся с интеллектуальными нарушениями к физической культуре

Повышение интереса обучающихся с интеллектуальными нарушениями к физической культуре — важная задача, поскольку именно через игру можно добиться наибольшего эффекта в плане развития двигательных навыков, социализации и мотивации. Основные игровые методы, которые успешно применяются для решения этой задачи:

1. Имитационные игры

- Суть метода заключается в подражании животным, машинам, явлениям природы. Например, игра «Зверята идут гулять», где ребята изображают движения животных, полезна для тренировки координации и восприятия пространства.

2. Сюжетно-ролевые игры

- В рамках таких игр дети разыгрывают сюжеты сказок, мультфильмов или историй, связанные с активными действиями персонажей. Пример — игра «Путешествие Колобка», где дети прыгают, бегают и выполняют задания, как герои сказки.

3. Сенсорные игры

- Игры, построенные на активации чувств, полезны для развития ощущений и восприятия. Например, игра «Что лежит в мешочке?» развивает тактильную чувствительность и способность распознавать объекты на ощупь.

4. Музыкальные игры

- Музыкальное сопровождение добавляет интерес к занятиям и вызывает эмоциональный отклик. Например, игра «Замри!»: под музыку дети двигаются, а когда музыка прекращается — замирают на месте.

5. Коллективные игры

- Участие в общих играх помогает развивать навыки сотрудничества и общения. Например, игра «Горелки» с участием всей группы учит играть сообща и соблюдать правила.

6. Соревнования и квесты

- Соревнование и дух соперничества могут привлечь ребят к занятиям. Пример — «Веселый забег», где ребята собирают флажки или находят спрятанный предмет, проходя полосу препятствий.

7. Творческая активность

- Творческое начало может проявляться через игру с созданием образов, рисунков, композиций. Например, игра «Волшебные фигуры», где дети пытаются принять позы, обозначенные на рисунках или карточках.

8. Настольно-дидактические игры

- Многие настольные игры способствуют развитию мелкой моторики и абстрактного мышления. Примером может служить игра «Лабиринты», где ребёнок проводит пальцем путь по запутанным линиям.

Эти игровые методы направлены на повышение привлекательности занятий физической культурой, расширение диапазона двигательных возможностей и развитие социально-коммуникационных навыков у детей с интеллектуальными нарушениями.

Глоссарий основных понятий и терминов

- Пример простого и удобного глоссария ключевых понятий и терминов по физической культуре, представленных в форме списка с определением каждого термина. Такой словарь удобно использовать в качестве справочного материала для студентов, занимающихся физической культурой, а также для широкого круга читателей, желающих разобраться в терминологии дисциплины.

Глоссарий по физической культуре

№	Термины	Определения
1	Активность физическая	Любая форма двигательной активности, приводящая к расходованию энергии сверх обычного основного обмена веществ и характеризующаяся совокупностью различных типов телодвижений и перемещений тела в пространстве.
2	Атлетизм	Вид физической подготовки, сочетающий силовую подготовку и развитие мускулатуры.
3	Аэробика	Форма физической активности, основанная на выполнении ритмических движений под музыку с целью укрепления сердечно-сосудистой системы и увеличения аэробной емкости организма.
4	Гиподинамия	Недостаточность мышечной активности, вызванная малоподвижным образом жизни, ведущим к снижению функциональных резервов организма и ухудшению здоровья.
5	Гибкость	Способность человеческого тела выполнять движения с большой амплитудой и размахом.
6	Гигиена спорта	Система мероприятий, направленных на поддержание и сохранение здоровья спортсмена и предупреждение болезней, возникающих вследствие неправильного режима тренировок и образа жизни.
7	Грация	Красота и лёгкость движений, выражение внутреннего достоинства и гармонии тела.
8	Длительность непрерывной нагрузки	Продолжительность периода активной работы организма без перерыва, обусловленного усталостью или необходимостью восстановления.
9	Интенсивность нагрузки	Степень напряженности и сложность выполнения упражнений, измеряемая частотой сердцебиения, объемом и мощностью выполняемых действий.
10	Интервальная тренировка	Тренировочный режим, чередующий периоды высокой интенсивности и фазы отдыха или пониженной активности.
11	Лёгкая атлетика	Один из старейших видов спорта, объединяющий состязания в беге, прыжках, метаниях и многоступенчатых дисциплинах.
12	Микроцикл	Небольшой цикл тренировки, охватывающий короткий период времени (обычно неделя), состоящий из серии последовательно сменяющих друг друга фаз.
13	Мышечная сила	Максимальная сила, которую мышца способна проявить при максимальном произвольном усилии.
14	Напряженность тренировки	Характеристика нагрузки, отражающая сочетание продолжительности, интенсивности и характера нагрузки, воздействующей на организм.
15	Норма расхода калорий	Количество энергии, необходимое человеку ежедневно для нормального функционирования организма и осуществления физической активности.
16	Оздоровительная физическая культура	Вид физической активности, предназначенный для оздоровительных целей, предотвращения заболеваний и улучшения общего состояния здоровья населения.

№	Термины	Определения
17	Пассивность двигательная	Отсутствие достаточной двигательной активности, которое ведет к ослаблению организма и утрате жизненных сил.
18	Питание рациональное	Рацион питания, сбалансированный по составу питательных веществ, витаминов и минералов, удовлетворяющий энергетические потребности организма и соответствующий образу жизни и типу физической активности.
19	Рекреация	Процесс восстановления физических и духовных сил человека путём смены вида деятельности, перемены обстановки и отдыха.
20	Самочувствие	Самооценка человеком своего физического и психологического состояния в данный момент времени.
21	Спортивная подготовка	Специально организованный процесс подготовки спортсменов, включающий физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-психологическую подготовку.
22	Суставная гибкость	Способность сустава двигаться свободно и легко, выполняя полный объём возможных движений.
23	Физическая подготовленность	Результат многолетней систематической тренировки, достигнутый в результате регулярного выполнения физических упражнений и сопровождающийся улучшением физического состояния и повышением работоспособности.
24	Функциональный тренинг	Специфическая система тренировок, направленная на развитие силы, скорости, выносливости, гибкости и координации движений применительно к различным жизненным ситуациям и условиям.

Этот глоссарий служит удобным инструментом для быстрого ознакомления с ключевыми понятиями и терминами, используемыми в области физической культуры и спорта.