

Практика адаптивной физической культуры



*Инструктор по АФК:
Самонов В.В.*

Методы АФК

Методы обучения двигательным действиям:

словесные и наглядные методы, метод расчленённого и метод целостного обучения.

Методы развития физических качеств и

способностей: для развития мышечной силы — методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции; для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы; для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы.

Особенности адаптивной физической культуры:

Индивидуальный подход к каждому учащемуся с учётом физических возможностей и ограничений.

Постепенное повышение требований к организму занимающегося (принцип «от простого к сложному»).

Систематичность занятий, планомерное использование любых средств физической культуры, оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Доступность физических упражнений и нагрузок, их соответствие состоянию здоровья, предшествующему двигательному опыту и физической подготовленности.

Использование специальных методик и оборудования для обеспечения безопасности и эффективности занятий.

Поощрение и поддержка каждого обучающегося, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.

Развитие социальной и эмоциональной стороны Адаптивная физическая культура не только развивает физические навыки, но и помогает участникам улучшить социальную и эмоциональную стороны жизни.

Инсульт-это новый этап жизни













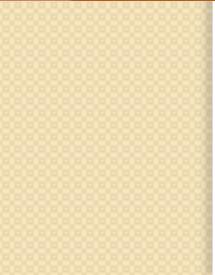


Колясочники





2 марта 2024 г. 10:51







HUAWEI Mate 40 Pro
Ultra-Vision Cine Camera | LEICA















2 марта 2024 г. 10:51













АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
"НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ПАУЭРАИФТИНГА"

УДОСТОВЕРЕНИЕ
МС 9521
Самонов
Виктор
Владимирович

является
МАСТЕРОМ СПОРТА
жиму штанги лежа М4
он-лайн

Приказ 22/07 «15» июля 2022 г.

Президент АНО «НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ПАУЭРАИФТИНГА» *Репницын* А.В. Репницын



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
"НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ПАУЭРАИФТИНГА"

УДОСТОВЕРЕНИЕ
КМС 6138
Самонова
Юлия
Сергеевна

является
КАНДИДАТОМ В МАСТЕРА СПОРТА
по жиму штанги лежа М1
СОВ Он-лайн

Приказ № 22/07 «15» июля 20 22 г.

Президент АНО «НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ПАУЭРАИФТИНГА» *Репницын* А.В. Репницын



ДИПЛОМ
1 степени
подполковник
Ксения Сидорова
в Чемпионате России
по легкой атлетике
в дисциплине метание
копья женщины
в возрастной группе до 23 лет
в финальном этапе
в городе Москва, 2018 г.

ДИПЛОМ
1 степени
подполковник
Анна Артемьева
в Чемпионате России
по легкой атлетике
в дисциплине метание
копья женщины
в возрастной группе до 23 лет
в финальном этапе
в городе Москва, 2018 г.

ДИПЛОМ
II степени
подполковник
Татьяна Наумова
в Чемпионате России
по легкой атлетике
в дисциплине метание
копья женщины
в возрастной группе до 23 лет
в финальном этапе
в городе Москва, 2018 г.

ЮПИТЕР
1
Специализированная спортивная...





Парасибириада г. Иркутск





*** СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**