

**Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамас
Нижегородской области»**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом
совете МАУ «ФОК в г.
Арзамас Нижегородской
области»
протокол № 5
от «19» 01 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «ФОК в
г. Арзамас
Нижегородской
области»
Бухвалов А.В.
«19» 01 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«Адаптивный спорт»**

Возраст детей: от 7 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

Тренер-преподаватель: Парфенов Константин Александрович

г.о.г. Арзамас,
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание программы.....	12
3.1. Теоретическая подготовка.....	12
3.2. Практическая подготовка.....	14
3.2.1 Общая физическая подготовка.....	14
3.2.2 Специальная физическая подготовка	20
3.3. Соревнования.....	24
3.4 Система контроля.....	25
4. Методическое обеспечение программы.....	29
5. Список литературы.....	35

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области».

Для многих детей с инвалидностью или детей с ограниченными возможностями здоровья адаптивная физическая культура (АФК) является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Причем, чем в более раннем возрасте начинает заниматься человек, тем лучше он приспосабливается к окружающему миру.

Обучающийся с интеллектуальными нарушениями – основной субъект спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, физическое лицо, занимающееся видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью, углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

Физическое развитие обучающихся с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических.

У обучающихся с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, затрудняются в понимании словесных инструкций собственной деятельности.

Цель АФК – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Направленность программы – физкультурно - спортивная. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Адаптивный спорт» (далее – программа) направлена на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спорта влияющих на развитие координационных способностей, силы, выносливости, плавания, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности, а также позволяющих закрепить навыки формирования и коррекции осанки ребенка.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с необходимостью повысить интерес обучающихся к двигательной активности.

Спортивные тренировки положительно влияют на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма.

Педагогическая целесообразность программы объясняется своеобразием психофизического развития и двигательной сферы детей.

Отличительные особенности коррекционной работы:

- комплексная система медицинских, спортивных, педагогических и психологических мероприятий, способствующих полноценному развитию детей;
- обеспечение своевременной специализированной помощи в освоении содержания образования в условиях учреждения дополнительного образования;
- положительный эмоциональный фон всей деятельности детей;
- поощрение малейших успехов ребёнка, оказывается максимальная помощь в преодолении индивидуальных затруднений, учитываются индивидуальные особенности развития каждого ребёнка.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи: Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает: привитие интереса к систематическим занятиям спортом; развитие физических качеств и укреплению здоровья обучающихся; воспитание ценностного отношения детей к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых качеств.

Образовательные:

Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по общей физической подготовке

Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

Развивающие:

Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей.

Формирование правильной осанки;

Развитие умения ощущать разные параметры движений, развитие координации.

Воспитательные:

Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Формирование спортивного трудолюбия.

Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности.

Отличительная особенность данной программы от типовой программы состоит в том, что данная общеразвивающая программа по адаптивному спорту предназначена для обучающихся в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области».

Сроки реализации программы –3 года.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: от 7 лет.

Условия набора детей: Набор в группу производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание

обучающегося заниматься физкультурной деятельностью, а также при наличии медицинского заключения, по заявлению от родителей или законных представителей.

Объем программы:

1 год обучения:

- 168 часов из расчета 4 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 210 часов из расчета 5 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 252 часов из расчета 6 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

2 год обучения:

- 168 часов из расчета 4 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 210 часов из расчета 5 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 252 часов из расчета 6 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

3 год обучения:

- 168 часов из расчета 4 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 210 часов из расчета 5 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель);

- 252 часов из расчета 6 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Адаптивный спорт» рассчитана в академических часах (академический час – 45 минут) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 часов. Учебно-

тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, соревнования.

Основной показатель работы — это стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки. Вклад в подготовку спортивного резерва, результаты участия в соревнованиях.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки;

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования, зачеты, эстафеты на воде и на суше.

2. Учебно-тематический план

В годовичном плане предусмотрено: общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее распределение по месяцам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация; количество и сроки проведения соревнований, результаты, которые должен достичь обучающийся; необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и контролю.

Годовой учебный план 1 -3 год обучения

Общеразвивающие группы (ОРГ)				
Этап подготовки		Стартовый уровень		
Количество часов в неделю		4 ч.	5 ч.	6 ч.
№	Разделы подготовки			
I	Теоретическая подготовка	10	10	10
II	Практический раздел	158	200	242
2.1	Общая физическая подготовка	86	107	128
2.2	Специальная физическая подготовка	68	89	110
2.3	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4
Итого годовая нагрузка		168	210	252

Примерные календарные учебные графики

Разделы подготовки	Количество часов в неделю – 4 часа										Всего за год
	Месяцы										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
Практический раздел											159
Общая физическая подготовка	7	7	7	5	6	7	7	7	8	7	68
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	41
Техническая подготовка	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	23
Тактическая подготовка	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	23

Промежуточная (итоговая) аттестация				2						2	4
Медицинский контроль	Вне сетки часов										
Воспитательная работа	Вне сетки часов										
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов										
Участие в спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
Всего	16	18	18	16	14	16	18	16	20	16	168

Разделы подготовки	Количество часов в неделю – 5 часов										Всего за год
	Месяцы										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Практический раздел											200
Общая физическая подготовка	12	10	12	11	9	9	10	11	11	10	105
Специальная физическая подготовка	6	7	7	6	4	6	7	7	7	6	63
Техническая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	28
Промежуточная (итоговая) аттестация				2						2	4
Медицинский контроль	Вне сетки часов										
Воспитательная работа	Вне сетки часов										
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов										
Участие в спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
Всего	22	21	23	23	16	18	21	22	22	22	210

Разделы подготовки	Количество часов в неделю – 6 часов										Всего за год
	Месяцы										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Практический раздел											242

Общая физическая подготовка	15	14	14	12	10	11	14	12	14	12	128
Специальная физическая подготовка	10	11	11	11	9	10	13	11	13	11	110
Промежуточная (итоговая) аттестация				2						2	4
Медицинский контроль	Вне сетки часов										
Воспитательная работа	Вне сетки часов										
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов										
Участие в спортивных мероприятиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
Всего	26	26	26	26	20	22	28	24	28	26	252

3. Содержание программы

3.1 Теоретическая подготовка

Знакомство с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить занимающимся гордость за выбранный вид спорта.

Изучение теоретического материала осуществляется в виде бесед и лекций, как отдельное занятие, так и в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

Рабочая программа теоретических занятий

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности	Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и само страховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца
2	Оборудование, инвентарь и уход за ним	
3	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
4	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

	первой медицинской помощи	
5	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
6	Зарождение и история развития параолимпийского спорта	История олимпийского и параолимпийского спорта
7	Общая характеристика спортивной тренировки Самоконтроль в процессе занятий спортом	Понятие спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Анализ соревновательной деятельности	Разбор и анализ ошибок соревновательной деятельности

Теоретическая подготовка включает в себя:

- требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований,
- информацию о физической культуре и спорте в России,
- задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение,
- характеристика плавания, традиции адаптивного спорта, его история и предназначение.
- вопросы о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на организм человека,
- правила гигиены спортивной дисциплины,
- понятие о травмах и их предупреждении,
- первая помощь при ушибах, растяжении связок.

3.2 Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка играет важную роль в процессе тренировки. Общая подготовка выступает как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для пловцов.

3.2.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В качестве средств общей физической подготовки рекомендуется использовать комплексы общеразвивающих упражнений, различные тренировочные задания, направленные на развитие скоростных способностей, выносливости, гибкости.

Бытовая, физкультурная и спортивная деятельность ребенка часто сопряжена с необходимостью быстро реагировать на внешние сигналы, выполнять движения с максимальной скоростью, предвидеть опасность, мгновенно перестраивать деятельность в соответствии с меняющимися условиями. Эти естественные проявления реакции вызывают определенные трудности у детей-инвалидов, поэтому необходимо развивать у них скоростные способности при помощи физических упражнений.

Скоростные способности имеют сложную структуру, в которой выделяют:

- способность быстро реагировать на внешний сигнал;
- способность к быстрому выполнению одиночных движений;

- способность поддерживать максимальный темп движений;
- способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение).

Комплексное проявление скоростных способностей характерно для сложно-координационных движений, в которых условия постоянно меняются и выполнения движений невозможны без разных проявлений быстроты (эстафеты, подвижные игры, слалом в коляске, волейбол сидя, хоккей на полу и др.).

Для развития быстроты реакции можно применять упражнение на реагирование внезапно возникающего сигнала: во время бега по хлопку – остановка, поворот кругом, упор присев и т.п. Варьирование сигналов по типу, силе, расстоянию развивает слуховое и зрительное внимание и в практической деятельности используется в игре.

Выносливость – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма, обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности. Общая выносливость необходима всем лицам любого возраста. Любая двигательная деятельность, связанная с напряжением сердечно-сосудистой и дыхательной систем, несет развитие выносливости. Для детей с нарушением слуха, зрения, интеллекта, легкой формой ДЦП, ампутацией сегментов верхних конечностей используют упражнения циклического характера (плавание, бег, передвижения на коньках, лыжах и др.). У лиц с ампутацией нижних конечностей, тяжелыми формами ДЦП и умственной отсталости, нарушениями функций спинного мозга развитие выносливости достигается в основном путем передвижения на коляске, реже плавание, спортивные игры.

Гибкость – комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов организма, обеспечивающий способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

В практике адаптивной физической культуры упражнения на гибкость выполняются в комплексе с массажем: для пальцев рук: массаж, разгибание пальцев надавливанием другой руки – сначала легким, затем сильными пружинистыми движениями и статическим удержанием в разогнутом

положении; для запястья: массаж, сгибание, разгибание, вращение, статическое удержание в разогнутом положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену); для плечевых суставов: вращения, маховые движения в разных направлениях и плоскостях, висы на кольцах, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки, «выкруты» гимнастической палки; для туловища: прогибание назад в мост у опоры, стоя на коленях, наклоны назад, вперед прогнувшись, волнообразные движения, наклоны, повороты, наклоны туловища; для голеностопных суставов: массаж, оттягивание носков, подошвенное сгибание – разгибание, сед на пятках, на наружном и внутреннем своде; для тазобедренных суставов: глубокие приседания на полной ступне – в положении ноги врозь, выпады вперед и в стороны, наклоны вперед из положения ног врозь, вместе, стоя на гимнастической скамейке; махи ногами вперед, назад, в стороны и др.

Степень использования упражнений и дозировка определяется потребностью дальнейшего развития гибкости.

Развитие силовых способностей: дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, интеллекта в большинстве своем имеют слабое физическое развитие и нуждаются в укреплении всех мышечных групп. Для детей с ДЦП силовые упражнения подбираются индивидуально в зависимости от степени поражения двигательной системы.

Мышечная сила – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма, единство которых в структуре двигательной функциональной системы обеспечивает способность к преодолению внешнего сопротивления с помощью мышечных напряжений.

Выделяют следующие группы упражнений, направленные на развитие мышечной силы:

- упражнения с преодолением массы собственного тела;
- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения в изометрическом режиме.

Первая группа упражнений наиболее доступная и распространенная среди всех категорий инвалидов, она включает: силовые упражнения основной

гимнастики: лазанье, висы, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук и др.; силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждения сколиоза; легкоатлетические упражнения – прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 40-50см с последующим отталкиванием; подвижные игры, например игра в футбол на ограниченной площадке, передвигаясь на корточках или ягодицах и перекатывая мяч руками.

Вторая группа - упражнения с внешним сопротивлением, включает: упражнения с преодолением внешней среды: бег по песку, по снегу; упражнения с сопротивлением при помощи эспандеров, резиновых амортизаторов или колец; плавание на ногах или руках, с гидротормозом; упражнения на тренажерах; упражнения с утяжелителями – гантелями, набивными мячами, «блинами», (в парах).

Эта группа упражнений относится к высокоэффективным средствам развития силы, но требует индивидуального подхода: веса отягощения, количества повторений, учета медицинских показаний и противопоказаний.

Третью группу упражнений составляют изометрические кратковременные напряжения: мышечные напряжения конечностей при вынужденной неподвижности (гипс) или ограниченной подвижности; изометрическое напряжение мышц путем мысленного представления движений отсутствующей конечностью.

Развитие координационных способностей - под координационными способностями человека понимают согласованные, целесообразные, координированные движения и способность управлять ими. В структуру координационных способностей входят:

- координация движений;
- ориентировка в пространстве;
- ритмичность движений; равновесие;
- быстрота реагирования;
- точность мелкой моторики.

Развитие координации движений - рекомендуется использовать приемы, способствующие улучшению координации движений: необычные исходные положения; зеркальные выполнения упражнений; изменение скорости и темпа движений; изменение пространственных границ выполнения упражнения; смена способов выполнения упражнения; изменения противодействия в парных упражнениях;

Развитие пространственной ориентации. Приемы развития способности к пространственной ориентации направлены на формирование необходимых знаний и двигательных умений с помощью зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических представлений, являющихся ориентировочной основой действий в замкнутом или открытом пространстве. Создание таких представлений особенно важно для детей с сенсорными нарушениями: знание и развитие навыков ориентации в структуре пространства и внешних ориентирах (верхний, нижний, правый, левый угол зала, окно, дверь, гимнастическая стенка и т.п.); знания и развитие навыков о положениях поз тела (правильная осанка, положение стоя, сидя, лежа на животе и др.); знания и развитие навыков о направлениях движения: вперед-назад, вправо, влево, вниз-вверх; знания и развитие навыков о видах размещения (в шеренге, колонне, круге, в парах); представления о величине (большой – маленький), весе (легкий – тяжелый), форме (квадратный, круглый), фактуре (гладкий, шершавый), материале (деревянный, резиновый...), цвете; дифференцирование внешних сигналов (звуковых, световых, вибрационных), предметных и символических ориентиров (хруст снега, шум воды), указывающих направление, амплитуду, траекторию, длину и количество шагов.

Детям-инвалидам важны два проявления равновесия: устойчивость статической позы и сохранения ее при выполнении упражнений.

В практической работе с детьми-инвалидами применяются следующие упражнения:

- ходьба на носках, фиксация стойки носках;
- ходьба с поворотами, наклонами, круговыми движениями головы;

- чередование ходьбы вперед и назад с поворотами на 180 и 360 градусов;
- танцевальные шаги;
- стоя у опоры, сохранение равновесия при наклонах назад, вперед, в стороны, стоя на одной ноге; то же, без опоры;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, на скакалке; выпрыгивание вверх и др.;
- махи ногами вперед, назад, в стороны;
- катание на качелях, каруселях, прыжки на батуте;
- подвижные игры с ускорениями, остановками, сменой направления и т.п.;
- ходьба по наклонной гимнастической скамейке вверх, вниз, руки в стороны;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами и другие.

Развитие мелкой моторики. Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук – кистей и пальцев. От координации пальцев и кисти зависит освоение различных спортивных действий инвалидами всех нозологических групп.

Для разработки кистей и пальцев рук используют мелкий инвентарь: разные по объему и весу мячи, надувные, пластмассовые, деревянные шары, мячики-ежики, флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мягкие модули.

Развивают мелкую моторику при помощи игровых и индивидуальных упражнений. К ним относятся:

- катание мяча, шарика, сидя на полу;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной;
- перебрасывание мяча из руки в руку;
- удары мяча об пол, в стену и ловля;
- броски мяча в цель;
- сжимание-разжимание кисти с резиновым кольцом;
- малоподвижные игры.

Такие упражнения способствуют развитию ловкости, умению управлять своими движениями, активируют моторику руки.

Подвижные игры

При подборе упражнений важно учитывать физиологические особенности ребенка, возраст и физическую подготовку. Разностороннее влияние упражнений помогает быстрее овладеть навыками в других спортивных видах – спортивных и подвижных играх, легкой атлетике, плавании, лыжной подготовки и многих других.

Подвижные игры. Использование подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры позволяют преодолеть у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить выполнение движений на точность, координацию, равновесие. Также, в игре развиваются внимание, сообразительность, чувство коллективизма. При подборе подвижных игр тренеру необходимо знать и учитывать нарушения физического развития детей, интеллект и двигательные способности, рационально распределять физическую нагрузку.

Игры для детей-инвалидов, (подвижные и малоподвижные) являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями с этой категорией детей. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих дефектах. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции.

3.2.2 Специальная физическая подготовка

Плавание направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений и расширение двигательных способностей,

улучшения легочной вентиляции, стимуляции кровообращения, укрепления детской психики (вода оказывает на кожу действие, аналогичное мягкому массажу, а это способствует выработке гормонов удовольствия – эндорфинов).

Занятия в воде помогают восстановлению и укреплению организма. Занятия в воде даются ребенку-инвалиду гораздо легче, чем тренировки на суше: ведь в воде намного снижается давление, оказываемое массой тела на позвоночный столб и суставы. В воде и сердечно-сосудистая система легче переносит нагрузки.

Таким образом, гидрореабилитация вообще и плавание в частности возвращают ребенку с ДЦП способность к свободному движению, помогают ему достичь более высокого уровня жизни и самообеспечения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.
- Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Рекомендуемые подводные упражнения в воде:

И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.

И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Нога должна быть выпрямлена в колене и с вытянутым носком.

Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна. При движении необходимо выше поднимать колени, интервал между занимающимися должен быть не менее 1м.

Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз. При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».

Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх). Туловище должно быть в вертикальном положении, голова лицом вперед. Рекомендуется выполнять упражнение сначала рядом с бортиком, затем с удалением от него.

Скольжение на груди. И.п. Стоя спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.

Скольжение на спине. И.п. Стоя лицом к бортику, вытянуть прямые руки за головой, соединить кисти. Сделать вдох, оттолкнуться ногой от бортика, «проскользить» на спине. Выполняя это упражнение, необходимо, чтобы туловище было прямое, «не садиться» в воду, иначе «скольжение» не получится.

Обучение технике «кроль на груди» - согласование движения ног с дыханием; согласование движения рук с дыханием; согласование движения рук и ног с дыханием; плавание в полной координации.

Обучение технике «кроль на спине» - согласование движения ног с дыханием; согласование движения рук с дыханием; согласование движения рук и ног с дыханием; плавание в полной координации.

Учебные прыжки в воду - соскок с бортика с помощью; соскок с бортика самостоятельный.

Упражнения на развитие силы: поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате, из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади», поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны головы: вперед-назад, вправо-влево, наклоны вперед, растяжка мышц плеч с помощью гимнастической палки, наклоны в сторону, перекрестные наклоны вперед.

Имитационные упражнения - «Стрелочка» - лежа на спине (животе) вытягивание рук вперед, упражнения на увеличение природного объема легких, ходьба на месте с заданиями для рук, прыжки на двух ногах на месте.

Обучение технике плавания «кроль на груди»: согласование движения ног с дыханием; согласование движения рук с дыханием; согласование движения рук и ног с дыханием; плавание в полной координации.

Учебные прыжки в воду - соскок со стартовой тумбы; прыжок головой вниз с вытянутыми руками.

Игры и эстафетное плавание: ныряние за предметом; водное поло; эстафета без предметов; эстафета с предметами; проныривания на дальность; игра «Гонка катеров».

Обучение технике плавания «кроль на спине»: согласование движения ног с дыханием; согласование движения рук с дыханием; согласование движения рук и ног с дыханием; плавание в полной координации;

Обучение технике плавания «брасс» - согласование движения ног с дыханием; согласование движения рук с дыханием; согласование движения рук и ног с дыханием; плавание в полной координации.

Обучение технике плавания «баттерфляй» - согласование движения ног с дыханием; согласование движения рук с дыханием;

согласование движения рук и ног с дыханием; плавание в полной координации.

Обучение технике стартов и поворотов - старты с тумбы; старты из воды; поворот «сальто».

3.3 Соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Содержание рабочей программы занятий по подготовке к соревнованиям

Организация и проведение соревнований

- Разбор правил соревнований. Права и обязанности спортсменов.
- Замечания, предупреждения и дисквалификация спортсменов.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований

- Значение предстоящих соревнований, личный и командный зачет, особенности командных соревнований. Сведения о сопернике.
- Разбор прошедшего соревнования. Анализ взаимодействия всей команды, отдельных звеньев и членов команды.

- Положительные и отрицательные моменты в ходе соревнования.

3.4 Система контроля

Медицинский контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Контрольные испытания

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля - повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка – сдача контрольный испытаний;
- участие в соревнованиях – определяется по итогам учебного года.

Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Методика проведения и оценивания знаний по практическому разделу (общей физической, специально-физической и технической подготовках)

Для оценки уровня освоения данной программы обучающемуся необходимо пройти контрольные испытания.

Контрольные испытания и методические указания к их выполнению

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника - выполняется из исходного положения: сидя в коляске с упором рук на подлокотники коляски, туловище и ноги составляют угол, стопы упираются в подножки коляски.

Разгибая руки необходимо поднять туловище над сиденьем коляски с согнутыми под углом 90 градусов ногами, затем сгибая руки вернуться в

исходное положение, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником и дополнительной фиксации коляски допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске - участники выполняют метание теннисного мяча на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется правой или левой рукой с места с обозначенной линии любым удобным способом. На подготовку и выполнение попытки в метании предоставляется 1 мин.

Удержание медицинбола 0.5 (1) кг на вытянутых руках - выполняется из положения сидя (стоя) на вытянутых перед собой руках. Руки вытянуты вперед в горизонтальном положении по отношению к полу, образуя угол 90 градусов между руками и туловищем.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Приседание на двух ногах одно из базовых упражнение приседает и затем встает, возвращаясь в положение стоя.

Бег 30 метров. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

Бросок медицинбола массой 1 кг с места на дальность одной рукой - выполняется участником из исходного положения сидя (стоя) с обозначенной линии. Бросок на дальность одной рукой, 3 попытки

Плавание – проплыть избранным видом 25 м.

Оценочные материалы

Выполнение контрольных испытаний определяется следующими оценками: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Для успешного прохождения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 60% положительных оценок («сдал») и получить общий «сдал» по всем контрольным нормативам.

Общая физическая подготовка (ДЦП, ОДА)

№	Упражнения	Ед. измерения	Нормативы	
			м	д
1	Жим гантелей весом 1 кг	Кол-во раз	Не менее 2	Не менее 2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Кол-во раз	Не менее 2	Не менее 2
3	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы, сидя	метр	Не менее 1	Не менее 1
4	Плавание избранным видом 25 метров	секунды, минуты	Без учета времени	Без учета времени

Общая физическая подготовка (ЛИН)

№	Упражнения	Ед. измерения	Нормативы	
			м	д
1	Бег 30 метров	Секунды	Не менее 7,5	Не менее 9,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее 4	Не менее 5
3	Прыжок в длину с места	метр	Не менее 100	Не менее 80
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	Не менее 18	Не менее 16
5	Бросок медицинбола массой 1 кг с места на дальность одной рукой	метр	Не менее 3	Не менее 3
6	Плавание избранным видом 25 метров	секунды, минуты	Без учета времени	Без учета времени

4. Методическое обеспечение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы и приемы проведения занятий:

- Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Специфика обучения детей с ограниченными возможностями здоровья или инвалидностью — это чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. С учетом этого, для реализации программы используются следующие формы и методы: показ, опробование, рассказ с кратким объяснением, выполнение с коррекцией основных ошибок, объяснение основных ошибок, выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок, объяснение индивидуальных ошибок.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени всего учебно-тренировочного занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени учебно-тренировочного занятия) - изучение или совершенствование техники элементов вида спорта, развитие ловкости, быстроты реакции, силы, выносливости, скорости, гибкости.

Заключительная часть (10% времени учебно-тренировочного занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Перечень подвижных игр

«Вокруг стульев»

Цель: развитие быстроты реакции и движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: два стула, шнур длиной 3,5-4 метра.

Инструкция. Стулья ставят спинками к друг другу на расстоянии 6-8 шагов. На них садится пара играющих. По сигналу оба встают и начинают передвижение вправо (влево), вокруг противоположного стула. Кто первый сядет на свой стул, тот победитель.

Варианты

1. Игровое задание можно усложнить - написать мелом на полу свое имя, завязать бантик из подвешенной ленточки, бросить мяч в цель, выдернуть первым шнур, протянутый под стульями, и т. д.

2. На каждом стуле может сидеть ребенок вместе с мамой, тогда соревнование проводится пара на пару, и все действия выполняются вдвоем.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

«Кто быстрее»

Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений.

Количество игроков должно быть четным.

Инвентарь: 6 метров веревки, две палочки, лента.

Инструкция. К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую - второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины.

Методические указания. Если играют несколько пар детей, игру можно продолжать до тех пор, пока не будет выявлен один, самый ловкий, игрок.

«Мяч по кругу»

Цель: развитие внимания и точности движений.

Количество игроков - 5-15.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые номера - другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, в руках у них по мячу. По сигналу капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану.

«Сбей кеглю»

Цель: обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: кегли, кубики, игрушки.

Инструкция. Перед каждым участником на расстоянии 2—3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

Методические указания. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

«Продвинь дальше»

Цель: та же, что и в предыдущей игре.

Количество игроков может быть любым, но только четным.

Инвентарь: кубик, мяч.

Инструкция. Играют по два участника. Перед каждым из них на расстоянии одного метра стоит небольшой кубик. Необходимо прокатить мяч к кубику так, чтобы тот продвинулся вперед. Игрокам дается пять попыток. У кого кубик в конце игры будет продвинут дальше, тот и победил.

Методические указания. Такие малоподвижные игры желательно включать после активных игр для восстановления сил.

«Горячий мяч»

Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок - победитель.

Варианты

1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

Методические указания. Ведущему следует напоминать детям об осанке.

«Выбей чурку»

Цель: воспитание у детей терпения, выдержки, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, меткости, ловкости, быстроты реакции.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: две чурки, две палки, мел.

Инструкция. На расстоянии 2 метров проводят две параллельные черты. Внутри образовавшегося коридора, ближе к одной и другой черте, кладут по чурке. Вокруг каждой из них очерчивают круг. Двое детей стоят каждый за чертой коридора лицом друг к другу, в руках у них палки. Им нужно постараться выбить чурку из круга противника и не позволить выбить свою. Выигрывает тот, кому это удалось.

Методические указания. Дети играют сидя на земле, или в колясках, или стоя на протезах.

«Серсо»

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, силы мышц пояса верхних конечностей, воспитание чувства партнерства.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: кольца, палки.

Инструкция. Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 2—3 метров. Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку.

Вариант: разделившись на пары, дети становятся друг против друга на расстоянии 3—4 метров. У одного из них в руках палка, у другого — палка и несколько колец (2—4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает больше колец.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

«Сбить кеглю»

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, тренировка навыков естественных движений.

Количество игроков — любое.

Инвентарь: кегли, маленькие мячи.

Инструкция. Дети стоят или сидят в один ряд. Впереди, на расстоянии 1,5—2 метров, установлены кегли. Играющие поочередно, прокатив мяч по полу (земле), стараются сбить цель — попасть в кеглю. После удачного попадания в цель кеглю переставляют на один шаг дальше, и игра продолжается. Выигрывает тот, у кого кегля окажется дальше.

Вариант: ставятся ворота из кеглей. Задача: прокатить мяч в ворота, не задев их. Можно усложнить игру, построив за воротами «мост». Выигрывают дети, мячи которых к концу игры большее число раз пройдут ворота и мост и не разрушат их.

Методические указания

- Мяч можно бросать одной или двумя руками.
- Ведущему следует обратить внимание на осанку детей.

5. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»//Текст Федерального закона опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru) с изменениями от 08 декабря 2020г.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»//Текст приказа опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru) 30 ноября 2018 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 21.12.2020г.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

Литература для педагогических работников:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996. – 47с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40с.

5. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры// Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физическая культура и спорт,1991. – 543с.
8. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
9. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М,: Физкультура и спорт 1991г.
10. Перечень Интернет-ресурсов: opase.ru, fizkult-ura.ru, soccer.ru, minsport.gov.ru, rfs.r

МАУ ФОК в г. Арзамас Нижегородской области

Адрес: 607220 г. Арзамас, микрорайон «Дубки». 3-ий Спортивный переулок, д.1

П Р И К А З

«11» августа 2023 г.

№ 380 -од

О внесении изменений в дополнительную
общеобразовательную общеразвивающую программу

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
«Об образовании в Российской Федерации» и в связи с изменениями в
законодательстве

Приказываю:

1. Внести изменения в дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу «Адаптивный спорт» (срок реализации 3 года),
а именно:

1.1. В разделе 1 «Пояснительная записка» абзац: «Приказа Министерства
просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об
утверждении Порядка организации и осуществления образовательной
деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»»
изложить в следующей редакции: «Приказа Минпросвещения России от
27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления
образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным
программам»».

1.2. В разделе 5 «Содержание» абзац: «Приказ Министерства просвещения
РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и
осуществления образовательной деятельности по дополнительным
общеобразовательным программам»// Текст приказа опубликован на
«Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru)
30 ноября 2018 г.» изложить в следующей редакции: «Приказ
Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»//Текст приказа опубликован на Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru>) 27.09.2022 г.».

2. Контроль за исполнения данного приказа возложить на начальника структурного подразделения Носову Е.В.

Директор



А.В. Бухвалов