

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом
МАОУ ДО ДЮСШ
«04» сентября 2017г.

Утверждаю

Директора МАОУ ДО ДЮСШ

Л.В. Сидько.

«04» сентября 2017г.



АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
для детей и подростков в возрасте 7-15 лет

на 2017-2018 учебный год

Разработчики:

Мальцева Т.С. – тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАОУ ДО ДЮСШ

Осянина Е.И. – инструктор-методист МАОУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 3 года

В редакции 2017 года

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.: ил.
2. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заве дений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.
3. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1981. – 328 с.
4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. – М.: Медицина, 2004. – 592 с.
5. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
- 6.«Физическое воспитание детей младшего школьного возраста» Т.Е. Виленская.,
- 7.Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области В.И. Лях.,
- 8.В. Яковлев, А. Гриневский «Игры для детей», Москва, «Физкультура и спорт», 1968 год.
- 9.В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры», Москва, «Просвещение», 1977 год.
- 10.Е.Н. Арсеньев «Работоспособность и здоровье человека на Севере»
11. Программа для внешкольных учреждений. Баскетбол. Водяникова .А. Москва «Просвещение» 1986 год
12. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
13. Гриндлер К. и др. физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
14. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
15. Майфат СЛ., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью. Екатеринбург, 2003.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ «Адаптивная физическая культура» для детей с ограниченными возможностями здоровья составлена на основе программы «Общая физическая подготовка для детей 8-11 лет с умственной отсталостью» А.А. Сахоненко, также при разработке программы были использованы: «Физическая культура для школьников, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» И.Д. Романова, «Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации, учащихся» М.Д. Кудрявцев.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 ФЗ, Законом Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка» ст.1,15.; Законом «О социальной защите инвалидов в РФ» ст.18,19.; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей», Федеральный закон от 01.12.2014 № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов».

Нормативная часть программы, в отличие от типовой, составлена в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554, методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г.

Как известно, физическое воспитание в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к самостоятельной жизни и является одним из средств успешной социальной адаптации и интеграции детей в общество.

Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическое воспитание способствует выживанию и преодолению множества отклонений. Поскольку именно движение осуществляет непосредственно ту связь ребенка с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психических процессов и организма в целом.

Многогранность физических упражнений и вариативность их выполнения имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики индивида, позволяет производить отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая.

Ограниченные возможности сопряжены не только с потерей трудоспособности, но и с ограничением двигательной деятельности. В связи с этим данная категория детей находится в вынужденных условиях дефицита двигательной активности. Проведённый анализ научно-методической литературы показал, что для успешной социально-трудовой адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья необходим высокий уровень развития физических качеств, которые также способствуют успешному овладению двигательными умениями и навыками.

Занятия адаптивной физической культурой для детей с ОВЗ могут выступать как эффективное средство реабилитации и социальной адаптации, как фактор улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и уровня физической подготовленности, удовлетворение потребности в общении, расширении круга знакомств, самореализации при занятии физическими упражнениями. А в не благоприятных условиях воздействия Крайнего Севера, занятия общей физической подготовкой могут стать и важным средством повышения иммунологических возможностей их организма.

Занятия по данной программе направлены не только на выработку необходимых умений и навыков в основных движениях, но и на целенаправленное развитие физических качеств, которые формируются в процессе выполнения различного рода движений, при постепенном увеличении скорости и частоты движений (быстрота), количества повторений (выносливость), преодоления сопротивления (сила), воспитание отстающих и ведущих качеств.

Реализация программы предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей с ОВЗ, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и коррекции физических недостатков на основе двигательной активности.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми 7-15-ти лет с ограниченными возможностями здоровья в физкультурно-коррекционных группах с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей школьников, физических недостатков и условий ДЮСШ, зачисленными в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Цель программы: повышение уровня развития физических качеств детей 7-15 лет с ограниченными возможностями здоровья и компенсация недостатков их физического развития для содействия их социальной адаптации.

Задачи программы:

- развитие физических качеств посредством подвижных игр
- обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, способствующие нормальному физическому развитию;
- коррекция и компенсация недостатков физического развития;
- формирование элементарных знаний о физической культуре и ее истории;
- воспитание потребности, а также умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, практическую подготовку обучающихся, в пределах объема учебных часов в зависимости от возраста и функциональных возможностей занимающихся, содержания воспитательной работы и диагностики двигательных качеств.

Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Практическая часть программы включает в себя такие разделы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков, а также раздел «вариативная часть».

В содержании этих разделов включены следующие средства физического воспитания: общеразвивающие упражнения, различные виды ходьбы, бег, метание, гимнастические и акробатические упражнения, подвижные игры, а также предусмотрены коррекционные упражнения с учётом индивидуальных особенностей детей и диагноза нарушений.

Коррекционные упражнения применяются для формирования правильного дыхания, для коррекции нарушений осанки, мелкой моторики рук, для профилактики плоскостопия, а также для решения других частных задач.

В разделе «Вариативная часть», учебный материал, предназначен для овладения умениями и навыками одного из видов спорта (плавание, баскетбол, футбол и т.д.) в зависимости от возможностей и

интереса учащихся, а также наличия материально-технической базы.

В содержании программы приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений.

Реализация программы осуществляется в ДЮСШ с участием детей с ограниченными возможностями здоровья 7-15, желающих заниматься по программе общей физической подготовкой, при наличии у них направления или разрешения лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Согласно пункту № 18 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам», утвержденного приказом Министерства образования и науки от 29.08.2013 № 1008 для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, образовательный процесс организуется по дополнительным образовательным программам с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий учащихся.

Создаются специальные условия, без которых невозможно или затруднено освоение дополнительных общеобразовательных программ указанным категориям учащихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и индивидуальной программной реабилитации ребенка-инвалида.

Допускается прием детей с отклонениями в развитии с более раннего возраста, т.к. раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Срок реализации программы – 3 года. При разработке учебного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 44 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 8 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке

Группа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальное число учащихся в группе	Допустимое число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке
ФКГ	первый год	7	10	15	3	Диагностика двигательных качеств
ФКГ	второй год	8	10	15	4	Диагностика двигательных качеств
ФКГ	третий год	9	10	15	6	Нормативы по ОФП

Наполняемость учебных групп зависит от сложности заболевания занимающихся: для детей с ЗПР и умственно отсталых легкой степени наполняемость оптимальное число учащихся в группе составляет 10 человек; для детей с физическими недостатками и дефектами средней степени - 5 человек, для детей с тяжелым дефектом целесообразно комплектование индивидуальных групп.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных учреждениях и специальных (коррекционных) учреждениях, в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

Продолжительность одного занятия 1 академический час (45 минут).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, рекреационные мероприятия, занятия по индивидуальным планам в летний период, спортивно-оздоровительные лагеря, тестирование по ОФП, медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение всех параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Занимающиеся физкультурно - коррекционных групп, закончившие обучение по программе, могут быть зачислены в спортивно-оздоровительные группы или группы начальной подготовки ДЮСШ по видам спорта, согласно возрасту зачисления и выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и допуску врача.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- овладение основами техники физических упражнений;
- овладение основами теоретических знаний;
- показать динамику индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- показать динамику индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- освоить навыки гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно в физкультурно-коррекционных группах.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование по общей физической подготовке; тестирование антропометрических показателей.

В программе определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам с учетом возрастных особенностей, должного уровня физической подготовленности и функциональных возможностях занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.: ил.
2. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.
3. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1981. – 328 с.
4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. – М.: Медицина, 2004. – 592 с.
5. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
6. «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста» Т.Е. Виленская.,
7. В.И. Лях. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области
- 8.В. Яковлев, А. Гриневский «Игры для детей», Москва, «Физкультура и спорт»,
- 9.В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры», Москва, «Просвещение»,
- 10.Е.Н. Арсеньев «Работоспособность и здоровье человека на Севере»
11. Программа для внешкольных учреждений. Баскетбол. Водяникова .А. Москва «Просвещение» 1986
12. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
13. Гриндлер К. и др. физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
14. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
15. Майфат СЛ., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью. Екатеринбург, 2003.