

Смоленское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по адаптивному спорту»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

Протокол № _____
от «___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

СОГБОУДО «Спортивная школа по
адаптивному спорту»

_____ М.А. Титова

Приказ № _____ – о от «___» _____ 2023 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
средствами адаптивной физической культуры

Разработчик

тренер-преподаватель Кругликова С.Ю.

Срок реализации программы

бессрочно

возраст обучающихся

от 7 лет

Смоленск 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	5
3. Планируемый результат.....	7
4. Учебно-методическое планирование.....	7
5. Содержание программы.....	7
6. Материально-техническое обеспечение.....	15
7. Медицинское обследование.....	16
8. Техника безопасности.....	16
9. Список литературы.....	16

1. Пояснительная записка.

Программа для инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание и оздоровление инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спортивно-оздоровительный этап является подготовительным для дальнейшего освоения курса спортивной подготовки.

В спортивно – оздоровительных группах не осуществляются функции ЛФК.

Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации и инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Программа направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств с целью их социализации и подготовке к общественно-полезному труду. Получение людьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых основ физической культуры и спорта и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются тренером-преподавателем в графике распределения материала по видам, в планах на каждый месяц и на каждое занятие. Одним из ведущих требований к проведению занятий является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

В программу входят занятия:

- адаптивной физической культурой 1 час в неделю;
- скандинавской ходьбой 3 часа в неделю;
- оздоровительным плаванием 1 час в неделю;
- в тренажерном зале 1 час в неделю.

Отдельным комплексом идет:

- занятия футболом для людей старше 18 лет 6 часов в неделю.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - **физкультурно-спортивная.**

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации, и, благодаря этому, адаптивная физическая культура занимает одно из ведущих

мест в подготовке обучающихся с ограниченными возможностями, а также является важным средством успешной социальной адаптации в обществе.

Помимо этого, актуальность программы обусловлена тем, что адаптивная физическая культура во всех её проявлениях должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности.

Программа позволит людям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физической культуры. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье. Кроме того, данная программа способствует привлечению обучающихся к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Новизна данной программы заключается в том, что она построена на основе инклюзивного образования – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на формирование здорового образа жизни, развитие физических возможностей, профилактику прогрессирования основного заболевания, нарушений развития людей, создание условий для их эффективной социальной адаптации.

Адресат программы и особенности организации образовательного процесса

В реализации данной программы участвуют люди с ограниченными возможностями здоровья: дети старше 7 лет и взрослые без возрастных ограничений.

Набор в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Обучающиеся распределяются по группам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Главным критерием распределения группы обучающихся на классы является уровень их физической подготовленности и функциональных возможностей. Особенности нозологии обучающихся учитываются при подборе индивидуальных методических приемов в процессе занятий.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы – бессрочно.

Общее количество часов в год на человека - 312, 6 часов в неделю

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностями построения образовательного процесса является:

- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов;

- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом программы. Обучающиеся сформированы в одну разновозрастную группу, являющиеся постоянным составом на протяжении обучения. Для допуска к занятиям требуется наличие у обучающихся:

- копия паспорта (св-ва о рождении);

- справка МСЭ,

- справка-допуск с указанием диагноза, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений

Обучающиеся должны иметь письменное заявление.

Режим занятий:

Годовой учебный план рассчитан на 52 недели в условиях спортивной школы.

Уровень программы – базовая.

Продолжительность занятия – 1 час;

Тренировочная деятельность организуется в течение всего периода обучения, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом и календарным учебным графиком. В каникулярное время нагрузка частично может выполняться обучающимися самостоятельно.

2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Коррекция, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в образовательном процессе с учетом их индивидуальных физических особенностей и потенциальных возможностей организма. Исходя из цели физического развития, выделяются следующие задачи.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и развитие двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Формирование познавательных интересов, преподнесение доступных теоретических сведений по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;

5. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся.

2. Активизация защитных сил организма.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

3. Планируемые результаты:

Повышение реабилитационного потенциала инвалидов и людей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни и адаптивным спортом.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

4. Учебно-методическое планирование.

Учебный план программы содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка.

Годовой план составляется, исходя из круглогодичности подготовки, в соответствии с данной программой и рассчитывается на 52 недели.

Учебный план

№ п	Темы	Количество часов 312		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в программу. Техника безопасности.	4	2	2
2	Общая физическая подготовка	52	16	36
3	Специальная физическая подготовка	52	16	36
4	Техническая и тактическая подготовка	30	8	22
5	Игровая подготовка	164	8	156
6	Воспитательные мероприятия	6	4	2
7	Тестовые испытания	4	1	3

5. Содержание программы

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с тренером-преподавателем, обучающимися и родителями. Программа «АФК» включает методические рекомендации и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка». К специфическим принципам работы по программе «АФК» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Средства, используемые при реализации программы:

1. Физические упражнения;
2. Корректирующие упражнения;
3. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. Материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. Наглядные средства обучения.

Способы организации обучающихся на занятия – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с обучающимися, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей человека, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у людей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, человек с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;

- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.);
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- использование имитационных упражнений;
- подражательные упражнения;
- использование при ходьбе, беге лидера;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность обучающемуся при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола);
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями обучающегося на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности инвалида. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей людей.

Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, соблюдению требований безопасности на занятиях, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, использованию простейших методов контроля и самоконтроля за физическим состоянием. В

свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение обучающихся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением обучающимися соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка способствует оздоровлению и укреплению организма обучающегося, при ее проведении используют все виды общеразвивающих физических упражнений (ОРУ).

Классификация физических упражнений:

- ОРУ для мышц шеи;
- ОРУ для мышц рук и плечевого пояса;
- ОРУ для мышц туловища;
- ОРУ для мышц ног;
- Потягивающие упражнения;
- Упражнения, направленные на декомпрессию различных отделов позвоночника – шейного, грудного, поясничного (разнообразные висы на перекладине, на гимнастической стенке, упражнения в парах и т.д.);
- Упражнения, направленные на мобилизацию различных сегментов позвоночника (оптимальное увеличение подвижности заблокированного сегмента позвоночника в любом из его отделов);
- Упражнения, направленные на укрепление связок и суставов позвоночника (изометрические упражнения, стретчинг, гимнастические упражнения);
- Упражнения, направленные на развитие оптимальной гибкости позвоночника;
- Ротационные упражнения (различные упражнения на вращения).

Дозирование физических упражнений:

- По выбору исходного положения (сидя, стоя, лежа, на четвереньках, на боку и другие);
- По темпу выполнения (медленно, быстро, средне);
- По количеству повторений;
- По амплитуде движений (большая, средняя, малая);
- По активности выполнения (активные, пассивные);
- По сложности выполнения (простые, сложные);
- По наличию эмоционального фактора (музыкальное сопровождение, эстафеты);
- По использованию предметов, снарядов, тренажеров, амортизаторов.

С учетом классификации составляются комплексы ОРУ, состоящие из 8 и более упражнений.

Основные методы выполнения упражнений, индивидуальный, групповой, консультативный (самостоятельный), игровой.

Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На занятиях адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, используется метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая. На занятии необходимо развивать и совершенствовать специальные навыки дыхания.

Под специальными навыками дыхания понимается:

1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;

2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;

3- умение задерживать дыхание на определенное время;

4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т.е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;

5- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Упражнения на координацию.

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Упражнения на гибкость.

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. **Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.**

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба появилась благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона.

Они догадались тренироваться без лыж, используя бег и ходьбу с лыжными палками.

Чтобы скандинавская ходьба приносила максимум пользы и удовольствия необходимо:

- Правильно распределять вес. Больше переносить его на руки, если не в порядке суставы ног. И поменьше – если болит спина или есть остеохондроз.

- Ходить разными маршрутами. Другая поверхность – другая нагрузка для стопы, для мышц в целом. По земле идти легче, чем по траве, по траве – легче, чем по песку. Когда нога «проваливается», «утопает», можно всего за полчаса сильно пропотеть. Но самая эффективная тренировка – это прогулка по недавно выпавшему снегу, из него не только стопы «выдергивать» приходится, но и палки, серьезное испытание для новичков.

Следует воспринимать скандинавскую ходьбу как тренировку, а не просто прогулку. В процессе занятия необходимо ускорять и снижать темп, идти то обычным, то широким шагом: в первом случае основная нагрузка ложится на переднюю, поверхность бедра (четырёхглавую мышцу), во втором – подключаются ягодичные мышцы. Это направление экофитнеса подразумевает не только ходьбу. С палками можно бегать, выполнять гимнастические упражнения – наклоны, приседы, выпады, махи ногами.

Для скандинавской ходьбы необходимо иметь:

- Телескопические палки нужной длины – свой рост в сантиметрах умножить 0,66;

- Кроссовки для бега с хорошей амортизацией и нескользящей подошвой, из «дышащих» материалов и непромокаемые, с низким голенищем, не фиксирующим щиколотку.

- Одежда – свободная из «дышащих» материалов.

Элементы спортивных и подвижных игр.

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных и подвижных игр.

Выполнение элементарных движений:

- ведение баскетбольного мяча и броски по кольцу;
- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе - метание мяча на дальность и меткость и др.

Оздоровительное плавание в бассейне.

Занятия в бассейне проводятся в урочной форме, включая подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия обычно используются общеразвивающие упражнения, стоя у бортика, в ходьбе, повторяются упражнения на освоение с водой и на изучение техники плавания.

В основной части занятия проводятся непосредственно плавание, специальные упражнения у бортика и в плавании, подвижные игры, изучение новых упражнений на воде, закрепление приобретенных умений и навыков на предыдущих уроках.

В заключительной части занятия — малоподвижные игры, несложные упражнения у бортика и на расслабление, снижение нагрузки и активный отдых, дыхательные упражнения, подведение итогов занятия, организованный выход. Содержание занятия зависит от подготовленности занимающегося (умения держаться на воде), заболевания, показаний и реабилитационных задач.

- Упражнения в воде выполняются только по команде тренера. Занятия по начальному обучению включают в себя большое количество упражнений на скольжение, на установку правильного положения тела в воде, упражнений на дыхание.

- Разнообразие упражнений, их вариативность дают возможность занимающихся ознакомиться с большим количеством новых движений, что развивает координационные способности, повышает интерес к плаванию и акваэробике.

- Упражнения изучаются по следующей схеме: от простого к сложному, от элемента движения до координации, от освоенного к неосвоенному.

- Заканчивать занятие рекомендуется дыхательными упражнениями.

Футбол.

Учебный план

№ п	Темы	Количество часов 312		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в программу. Техника безопасности.	4	2	2
2	Общая физическая подготовка	52	16	36
3	Специальная физическая подготовка	52	16	36
4	Техническая и тактическая подготовка	30	8	22
5	Игровая подготовка	164	8	156
6	Воспитательные мероприятия	6	4	2
7	Тестовые испытания	4	1	3

Техника безопасности. Теория: знакомство. Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. **Практика:** инструктаж о поведении на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении. Основы физической культуры и футбола.

Общая физическая подготовка (ОФП). Теория: значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей физической подготовки и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практика: утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Комплекс упражнений на развитие выносливости,

быстроты, ловкости, гибкости. Контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке для футболистов. ОФП включает в себя:

- упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног;
- упражнения с сопротивлением: упражнения в парах;
- прыжки с места, с разбега;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Специальная физическая подготовка (СФП). Теория: основные требования по физической подготовке. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практика: утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Базовые упражнения, применяемые на этапе начальной подготовки футболистов.

Техническая и тактическая подготовка. Теория: понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Понятие о стратегии, системе, Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

Практика: Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов.

Игровая подготовка Теория: Основные положения соревновательной подготовки. Соревнования как способ демонстрации полученных навыков.

Практика: Ведение мяча ногами. Понятие командной работы и отработка навыков.

Тестовые испытания

- Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.

6. Материально-техническое обеспечение - АФК.

Места проведения:

- Спортивная площадка;

- Беговая дорожка;
- Спортивный зал;
- Плавательный бассейн;
- Тренажерный зал;
- раздевалка.

Инвентарь:

- Мячи (волейбольные, футбольные);
- Медицинбол;
- Теннисные мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Щиты с кольцами;
- Палки для скандинавской ходьбы;
- Секундомер;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические коврики;
- Гимнастические палки;
- Тренажеры;
- Дополнительный инвентарь для проведения занятий в бассейне.

Материально-техническое обеспечение – футбол.

- Спортивный зал;
- раздевалка.

Инвентарь:

- Мячи (футбольные);
- фишки для разметки;
- секундомер;
- скакалка
- набивной мяч
- насос универсальный для накачивания мячей с иглой
- свисток
- сетка для мячей

7. Медицинское обследование.

Обучающиеся в группах обязаны ежегодно проходить медицинское обследование в специализированном медицинском учреждении. Сроки и порядок медицинского обследования определяется приказом директора образовательного учреждения.

8. Техника безопасности

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды, обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Требования безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, готовности организма обучающихся к освоению учебного материала, и дисциплине в группе.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия.

Обязательное проведение инструктажей обучающихся по технике безопасности на занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий (журнале регистраций инструктажа).

9. Список литературы.

Нормативные документы

1. ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по

дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

9. Приказ Министерства спорта РФ от 28.11.2022 г. № 1084 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

11. Приказ Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. № 1100 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;

12. Приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022 г. № 1051 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»»;

Литература, использованная при составлении программы

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос, 2014. - 400 с.

2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2017. - 28с.

3. Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова. - М.: Физическая культура, 2013. - 248 с.

4. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2017. - 424 с.

5. Варфоломеева З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. - М.: Флинта, 2015. – 47с.

6. Евсеев С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Сусяев. - М.: Советский спорт, 2014. - 308 с.

7. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы / Евсеев С. П. - М.: Советский спорт, 2014. -990с.

8. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2015. - 140 с

Литература и источники информации для родителей и обучающихся

1. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук. - М.: Речь, 2014. - 254с.

2. Рассел Джесси. Адаптивная физическая культура / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 595с.

3. Семенова О.Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2016. - 192 с.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта».[Электронный ресурс]. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

2. Международный олимпийский комитет. [Электронный ресурс]. <http://www.olympic.org/>

3. Международный паралимпийский комитет. [Электронный ресурс]. <http://www.paralympic.org/>

4. Российский олимпийский комитет. [Электронный ресурс]. <http://www.olympic.ru/>

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.[Электронный ресурс]. <http://lib.sportedu.ru/>

6. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры. [Электронный ресурс]. <http://www.sibsport.ru>

7. Министерство спорта РФ. [Электронный ресурс]. <http://mon.gov>