

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «Олимп»

Н.Г. Кучера

Приказ № 275 от 01.09.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Адаптивная физкультура.
Общая физическая подготовка»**

для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья

(срок реализации 1 год)

Составитель:

Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Лабенский К.К. – тренер – преподаватель ДЮСШ «Олимп»

г. Оленегорск,
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Адаптивная физкультура. Общая физическая подготовка» для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья физкультурно-оздоровительной направленности предназначена для её реализации в ДЮСШ «Олимп».

Программа является модифицированной на основе авторской программы Т.Н. Казаковой «Физическая культура в специальной медицинской группе» для учащихся 1-11 классов» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233), Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в РФ от 29.09.2006 года № 06/1479 (Приложение к письму Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685)..

Цель – привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в состоянии здоровья без ограничения возраста к систематическим занятиям физической активностью для оздоровления и воспитания личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Задачи:

- обеспечение положительной динамики индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких);
- развитие основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности) и повышение уровня функциональных возможностей каждого обучающегося.
- обеспечение уровня освоения навыков гигиены, самоконтроля, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа), общения с окружающими;
- развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.).

Программа по общей физической подготовке рассчитана на детей с 8 лет, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата. Срок реализации - 1 год.

Программа включает в себя как теоретические, так и практические занятия. В программу включены следующие разделы:

1. Теоретическая подготовка (основы знаний).
2. Практическая подготовка
3. Медицинское обследование.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно во время тренировки. Она тесно связана с физической, моральной и волевой подготовкой в качестве элемента практических знаний и содержит краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий.

В раздел практической подготовки образовательной программы включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы.

Практическая часть программы содержит:

1. ОФП: гимнастика; атлетическая гимнастика; легкая атлетика; упражнения на расслабление и дыхание; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для профилактики плоскостопия, зрения; упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений, равновесия, мышц кистей рук и пальцев, внимания.
2. Настольный теннис.
3. Плавание.
4. Подвижные игры.
5. Соревновательная подготовка.

ДЮСШ «Олимп» организует работу с занимающимися адаптивной физической культурой в течение всего календарного года (52 недели). В летнее время могут быть организованы в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Начало учебного года с 1 сентября.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тестирование и медицинский контроль;

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- медико-восстановительные мероприятия.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных и других учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия - 2 академических часа.

Режим учебно-тренировочной работы

Мин. возраст (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во уч. часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
8	10	6	Выполнение нормативов ОФП

Программа адаптирована к условиям Крайнего Севера. Учитывая его негативное влияние на организм занимающихся (короткий (длинный) световой день (Полярная ночь, Полярный день); недостаток кислорода и витаминов; воздействие низких температур, их резких перепадов при занятиях на улице в условиях длительного зимнего периода; воздействие резких перепадов атмосферного давления; невозможность полноценного тренировочного воздействия в длительный дождливый период межсезонья и пр.) и материально-технические возможности ДЮСШ в учебно-тематическое планирование программы внесены коррективы.

Учебный материал программы имеет вариативный характер в зависимости от состояния здоровья и возможностей детей.

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Ожидаемые результаты положительная динамика индивидуальных показателей физического развития.

Формой подведения итогов реализации программы является контрольное тестирование уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Контрольные упражнения:

- бег на короткую дистанцию (30 м),
- прыжок в длину с места,
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек и мальчиков до 11 лет), подтягивания (для мальчиков 11 лет и старше).

Тестирование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности осуществляется два раза в год: в начале и конце года обучения. Перед тестированием проводится разминка.

Учебный план учебно-тренировочных занятий (на 52 недели, ч)

№ п/п	Содержание занятий	Год
		обучения I
<i>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		
1.	История развития адаптивной физической культуры в РФ	1
2.	Гигиена и самоконтроль.	2
3.	Техника безопасности при занятиях спортом. Предупреждение травм. Места занятий, инвентарь.	2
4.	Влияние физических упражнений на организм.	1
5.	Физические качества, физическая подготовка	1
6.	Правила соревнований.	1
	Итого	8
<i>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		
1.	Общая физическая подготовка	181
2.	Настольный теннис	40
3.	Плавание	20
4.	Подвижные игры	57
5.	Соревновательная подготовка (тестирование физической подготовленности)	4
<i>III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</i>		2
	Итого	304
	Общее количество часов	312