

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено

Утверждено

на заседании педагогического
совета

приказом

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

№ 1214 от 26.08.2026

Протокол № 17 от 18.05.2026

**Программа физкультурно-оздоровительной
направленности для детей-инвалидов**

Разработчики	Старший тренер-преподаватель по АФК и С Гайфетдинова М.В.
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	7 лет

г. Нижневартовск, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.....	5
ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ, УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ.....	7
РЕЖИМ И ФОРМА ЗАНЯТИЙ.....	9
НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП.....	10
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	11
I МОДУЛЬНЫЙ БЛОК.....	15
II МОДУЛЬНЫЙ БЛОК.....	16
III МОДУЛЬНЫЙ БЛОК.....	18
ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ.....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
Приложение 1	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основным направлением оздоровительной программы для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья стала адаптивная физическая культура.

В Федеральном законе от 24.11.1995 № 181 говорится о реабилитации и абилитации инвалидов. Реабилитация инвалидов — система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Абилитация — система и процесс формирования отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности.

Для ребенка-инвалида занятие АФК - это разнообразная деятельность, удовлетворяющая естественную потребность в движении, игре, общении, эмоциях, самоутверждении, признании, креативном самовыражении, получении знаний, умений и опыта использования физических упражнений в условиях повседневной жизни, быта и отдыха.

Плавание является основным средством реабилитации оздоровления и укрепления организма.

Занятия плаванием детей с нарушением слуха, с нарушением зрения, с нарушением интеллектуального развития (ЛИН), с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) и ДЦП позволяют в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции.

В воде ребёнок может управлять весом собственного тела, перемещать центр тяжести, выполнять координированные движения, передвигаться с различной скоростью в различных направлениях и с различной интенсивностью. В результате в водной среде ребёнок более активно выполняет упражнения, которые в воздушной среде для него сложны и в большинстве случаев не доступны.

Игра для детей с ограниченными возможностями здоровья имеет большее значение. Использование игр способствует изменению мотивов поведения, раскрытию новых источников развития познавательных сил, повышению самооценки, развитию воображения, установлению дружеских отношений в детском коллективе. В игре осуществляется эмоционально-волевое развитие, развивается потребность усваивать нормы поведения, развиваются те личностные качества, от которых в дальнейшем будет зависеть успешность в учебной, трудовой деятельности.

Направленность Программы.

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Актуальность

Проблема детской инвалидности приобрела общенациональный характер. Создание оптимальных условий для жизнедеятельности, восстановления

утраченного контакта с окружающим миром, успешного лечения и последующих коррекций, психолого педагогической реабилитации, социально-трудовой адаптации и интеграции детей-инвалидов в общество относится сегодня к числу первостепенных государственных задач. Основным направлением оздоровительной программы для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья стала адаптивная физическая культура.

Новизна.

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет имеющих инвалидность, желающих обучиться основным двигательным умениям необходимым в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность

Прогноз для детей с инвалидностью, с которыми проводится адаптивная физкультура, положительный. У большинства значительно улучшаются физические показатели, развивается правильная психологическая оценка себя и окружающих, формируется общение и самореализация.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Данная программа разработана в соответствии с действующими нормативными актами и государственным программными документами.

В соответствии со статьёй 31 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 года (с изменениями) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», направленный на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Приказ Департамента физической культуры и спорта Ханты- Мансийского автономного округа-Югра от 29 декабря 2015 года № 341 «О мерах по разработке и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, в рамках компетенции Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа- Югры»;

Государственная программа ХМАО - Югры «Доступная среда в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2016-2020 годы» предполагает создание адаптированных условий для инвалидов, совершенствования системы физического воспитания различных категорий и групп граждан с ограниченными возможностями.

Одной из задач Государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие физической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2016- 2020 годы» по подпрограмме I - является развитие массовой физической культуры и спорта, спортивной инфраструктуры, пропаганда здорового образа жизни.

Приказ Минтруда России от 13.06.2017 N 486н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм»;

Приказ Департамента физической культуры и спорта Ханты- Мансийского автономного округа-Югра от 12.04.2017год №129 «Об организации работы по реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: привлечение максимально возможного числа детей с нарушением слуха, с нарушением зрения, с нарушением интеллекта с поражением опорно-двигательного аппарата к систематическим занятиям, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

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 совершенствование двигательных навыков
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой 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 школьников.

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 детей осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за спортсменами в процессе занятий (медико-педагогический контроль);
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- оздоровительное плавание;
- наглядные средства обучения.

Планируемые результаты:

Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий (медико-педагогический контроль);
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с родителями и психологом.

Срок реализации программы

Программа состоит из трех обучающих блоков.

Каждый блок делиться на - шести месячный курс (включающий в себя теоретический раздел ознакомительный, адаптационный, обучающий).

Сроки реализации программы: - 6 месяцев (20 занятий в месяц, не менее 3 раз в неделю), время проведения одного занятия от 45 до 90 минут.

ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ, УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

В группу принимаются дети с нарушением зрения, с нарушением слуха, с повреждением опорно-двигательного аппарата, с нарушением интеллекта, с расстройством аутистического спектра.

Возраст от 7 до 18 лет.

Наполняемость групп:

Наполняемость групп 5-15 детей (нарушение слуха, нарушение зрения, с повреждением опорно-двигательного аппарата, с нарушением интеллекта, с расстройством аутистического спектра).

Прием в МАУ г. Нижневартовска "Спортивная школа" осуществляется по письменному заявлению их законных представителей:

-Заявление для родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих.

Для зачисления в спортивно-оздоровительную группу необходимо предоставить:

1. Заявление о зачислении в группу от родителей (законных представителей) ребенка-инвалида;
2. Договор оказания услуг МАУ г. Нижневартовска «СШ»;
3. Медицинское заключение по форме приказа Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (результат анализа на энтеробиоз);
4. Фотографию ребенка 3х4;
5. Копию свидетельства о рождении (паспорта) ребенка;
6. Выписка с амбулаторной карты с полным описанием диагноза (основного и при наличии сопутствующих);
7. Копию справки МСЭ;
8. Копию индивидуальной программы реабилитации (ИПРА);
9. Врачебное заключение (справка, выписка) с медицинского учреждения (коррекционных школ) с указанием диагноза заболевания и результатами теста на определение IQ, количество баллов не должно превышать 75 (для лиц с интеллектуальными нарушениями);
10. Копия паспорта одного из родителя (законного представителя).

Законным представителям, сопровождающим детей-инвалидов необходимо предоставить следующие документы:

1. Копия паспорта;
2. Результат анализа на энтеробиоз.

Если во время тренировочных занятий ребенку необходима постоянная помощь сопровождающего (законного представителя), тогда сопровождающий обязан предоставить следующие документы:

Взаимоотношения между МАУ г. Нижневартовска «СШ» и родителями (законными представителями), включающими в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной направленности, оформляются *Договором* об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта, с написанием заявления о согласии на обработку персональных данных. Договор заключается на 6 месяцев. По истечению срока договора родители могут вновь заключить договор еще на 6 месяцев, при наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления поступающих впервые подавших заявление на зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

Спортсмены могут быть автоматически отчислены в случае:

- ухудшения состояния здоровья на основании заключения врачей;
- прекращение занятий по собственной инициативе;
- не освоение программы (I модульного блока).

ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Продолжительность занятия в группе физкультурно-оздоровительной направленности не должна превышать 2-х академических часов, систематические занятия проводятся не менее 3раз в неделю (5 часов).

1. Групповые занятия - количество спортсменов не должно превышать 15 чел. Это спортсмены приблизительно одного возраста и равных физических возможностей. Относительная однородность группы позволяет упорядочить педагогический процесс, решить поставленные задачи, используя единые средства и методы.

Занятия проводятся в спортивном зале (не менее 1 раз в неделю продолжительностью 45 мин) и в оздоровительном бассейне (не менее 1 раза в неделю продолжительностью не менее 45 мин).

Занятие состоит из трёх частей: подготовительной 10мин, основной 25 мин и заключительной 10мин.

Подготовительная часть 10 мин.

Задача: - подготовка к нагрузке, активизация внимания, подготовка кардиореспираторной системы к предстоящей нагрузке. Применяются на занятии ОРУ на месте или в движении умеренной интенсивности с предметами или без. Проводятся игры на внимание.

Основная часть 25 мин

Задача направлена на оздоровление организма, расширение двигательного опыта, выявление коррекции организма, развитие пространственной ориентировки и точности движений.

Состоит из разучивающих, имитационных упражнений на суше, на воде, обучающих упражнений на гибкость, силу, подвижных различной интенсивности.

Заключительная 10 мин

Задача — постепенное восстановление функций организма, снять напряжение. Применение дыхательных упражнений, упражнений на расслабление, растягивание, использование малоподвижных игр на суше или в воде.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

Занятия	Период реализации (3месяца)	Группа степени функциональных возможностей	наполняемость групп	
			минимальная	максимальная
1	2	3	4	5
Физкультурно-оздоровительной направленности	6 месяцев	III	5	15
		II	5	10
		I	3	6

Степень функциональных возможностей

К группе III рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс В3),
- нарушение слуха
- детский церебральный паралич,
- высокая ампутация двух нижних конечностей
- ампутация или порок развития:
- одной нижней конечности ниже коленного сустава,
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные, сопоставимые с вышеперечисленными,
- IQ 70—100; — легкая умственная отсталость:
- IQ 50—69; — умеренная умственная отсталость:
- нарушение слуха

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс В2),
- церебральный паралич,
- спинномозговая травма (передвигаются в креслах-колясках),
- ампутация или порок развития:
- одной верхней конечности выше локтевого сустава,
- одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон),
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности,

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, ограничены значительно, в связи, с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- полная потеря зрения (класс В1),
- церебральный паралич (классы CP1-CP4, передвигающиеся в креслах-колясках),
- спинномозговая травма (классы 51-54, передвигающиеся в креслах-колясках)
- ампутация или порок развития: (классы А1, А2, А5)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I МОДУЛЬНЫЙ БЛОК (базовая часть)

неделя	Тема занятий	инвентарь
1,2 месяц		
1 неделя	<u>1занятие</u> 1.Общие правила поведения в спортивном зале и в бассейне. Гигиенические требования к спортивной форме. 2Тестирование. Медико-педагогический контроль 3.Разучивание ОРУ без предметов (упражнения на согласованность работы рук и ног.) 4.Выполнение упражнений на дыхание 5.Игра «Давай знакомиться-мяч по кругу», «Парашют» <u>2занятие</u> 1 Упражнения на равновесие. 2.упражнения на растяжку 3.упражненияна дыхание 4.Игра «Мяч по кругу» <u>3занятие</u> 1.Общие правила поведения и в бассейне. Гигиенические требования к спортивной форме. 2.Ознакомление с водной средой	Мячи резиновые различной формы, парашют
	<u>1занятие</u> 1.Разучивание ОРУ без предметов 2. Игра малой подвижности «Передай мяч»	мячи различной формы

2неделя	<u>2занятие</u> 1.Разучивание ОРУ с гимнастической палкой 2.Перешагивание через препятствие 3.Игра малой подвижности «Удержи палку» <u>3занятие</u> 1.Ознакомление с водной средой 2.погружение в воду 3.Выдохи в воду 4погружение в воду с головой	гимнастические палки
3неделя	1занятие 1.Разучивание ОРУ с обручами 2Упражнения на формирование осанки 3.Игра «Бросай мешочек в обруч» <u>2занятие</u> 1.Упражнения с гимнастическими палками 2.Упражнения на формирование осанки 3.Упражнения на мышцы брюшного пресса 4.Игра «Кто сильнее» <u>3занятие</u> 1.Всплывание и лежание на воде 2.Разучивание упражнений «Медуза», «Поплавок» 3.Игра «Ходьба в воде с обручем»	обручи, мешочки, гимнастические палки, мячи резиновые, мешочки
4неделя	<u>1занятие</u> 1Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса 2.Упражнения на растяжку, сидя на полу 3.Упражнения на дыхание 4.Игра «Выбивание мячом, мешочки» <u>2занятие</u> 1.Упражнения на равновесие и меткость 2.Упражнения на растяжку 3Игра «Передача мяча в парах» <u>3занятие</u> 1.Погружение в воду с головой, открывание глаз в воде 2.выдохи в воду: 3.Всплывание и лежание на воде 4игра «Ветерок» дуть на теннисный мячик	коврики, мешочки, мячи резиновые, теннисный мячик
3,4 месяц		
5неделя	<u>1занятие</u> 1.Разучивание ОРУ без предметов 2.Перешагивание. Ходьба различным способом 3.Игра «Отнеси предмет в домик»(провести обручем <u>2занятие</u> 1.Упражнения на фитболах 2.Игра «бег вокруг фитбола.» (кто по команде быстрее займет свой мяч) 3.упражнения на восстановления дыхания «Парашют» <u>3занятие</u> 1.Вхождение в воду 2.Поплавок.медуза, 3.Выдохи в воду, ходьба в воде вдоль бортиков различным способом	сенсорная дорожка, дорожка здоровья, обручи, мячи. Лестница веревочная, канат, парашют, игрушки для бассейна

	4.Игра «Достань рукой игрушку»	
6неделя	<u>1занятие</u> 1.Разучивание ОРУ с гимнастической палкой 2.Перешагивание через препятствие. 3.Игра малой подвижности «Удержи палку» <u>2занятие</u> 1.Разучивание упражнений с отягощением 2.упражнения на растяжку сидя на полу 3.Игра <u>3занятие</u> 1.Вхождение в воду 2.Поплавок.медуза, 3.Выдохи в воду, ходьба в воде вдоль бортиков различным способом 4.Игра «Погружение», «Достань дно»	гимнастические палки, гантели 0,5-1кг, игрушки для бассейна
7неделя	<u>1занятие</u> 1.упражнения на развитие силы 2.упражнения на координацию движений 3.Игра «Полоса препятствий» <u>2занятие</u> 1.ходьба и ее различные способы 2.упражнения с мячами Игра «Забрось мяч в корзину» <u>3занятие</u> 1.Скольжение по воде 2.игры способствующие продвигаться в воде «Гусиный шаг», «Байдарка», «Дельфины на прогулке»	Координационная дорожка, канат, мячи, лестница веревочная

8неделя	<u>1занятие</u> 1.Упражнения на развитие силы 2. упражнения на растяжку, отдельных групп мышц 3. упражнения на дыхание, коррекцию зрения «заплети косичку-заплетайка» <u>2занятие</u> 1.Ходьба и ее разновидности с предметами 2.упражнения на формирование осанки с предметами 3.Игра «Забрось мешочек» <u>3занятие</u> 1.Упражнения, способствующие овладению навыком погружения головы в воду 2Игры «Лягушата, щука,», «Пройди под мостом», «У кого смешнее рожица»	коврики, косичка-заплетайка, моталочка гимнастические палки, обручи, ленточки, мешочки,
5,6 месяц		
9неделя	<u>1занятие</u> 1.Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины «Кошечка», «Змея», «Лодочка», «Насос» «Лодочка» 2Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника 3.Игра на фитболах <u>2занятие</u> 1.Упражнения для коррекции кругло-вогнутой спины 2.упражнения для плоской спины 3.упражнения для коррекции дыхания 4.Игра «Парашют» <u>3занятие</u> 1.Скольжение по воде 2Упражнения на сопротивление в воде 3Игры способствующие продвигаться в воде «Гусиный шаг», «Байдарка», «Дельфины на прогулке»	коврики, парашют, фитболы, игрушки на воде
10неделя	<u>1занятие</u> 1.Упражнения на фитболах 2.Игра «бег вокруг фитбола.». (кто по команде быстрее займет свой мяч) 3.упражнения на восстановления дыхания 4.Игра «Парашют» <u>2занятие</u> 1 Упражнения на равновесие. 2.упражнения на растяжку 3.упражненияна дыхание 4.Игра «Мяч по кругу» <u>3занятие</u> 1.Скольжение на груди (2м и больше) 2.Скольжение на животе (2м и больше) 3.Упражнение «Торпедо», « Достань ракушку», «Рыба сеть»	фитболы, коврики. мячи, парашют
	<u>1занятие</u> 1 Упражнения на равновесие.	коврики, мячи,

11 неделя	2.упражнения на формирование осанки 3.упражнения на дыхание 4.Игра «Мяч по кругу», «Моталочка», <u>2 занятие</u> 1.Упражнения на развитие силы 2. упражнения на растяжку, отдельных групп мышц 3. упражнения на дыхание, коррекцию зрения «заплети косичку-заплетайка» <u>3 занятие</u> 1.Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине 2. Игры на воде «Водные эстафеты»	косичка-заплетайка, игрушки на воде
12 неделя	<u>1 занятие</u> 1.упражнение на развитие пространственной ориентации 2.Тестирование. 3. Веселая эстафета <u>2 занятие</u> Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины «Кошечка», «Змея», «Лодочка», «Насос» «Лодочка» 2 Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника 3.Веселые старты <u>3 занятие</u> 1.Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине 2. Игры на воде «Водные эстафеты»	мячи, обручи, дорожка здоровья, лестничная дорожка,

Требования к уровню подготовки

I МОДУЛЬНЫЙ БЛОК

Знать:

- об особенностях развития адаптивной физической культуры в нашем городе;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения,

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- выполнять игровые комплексы на воде,

- взаимодействовать с сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения.

II МОДУЛЬНЫЙ БЛОК

(содержание программного материала)

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с отягощением. Упражнения на развитие силы, ловкости, равновесия. Упражнения возле шведской стенки.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), по коррекционным дорожкам «Тропа здоровья», по канату, по веревочной лестнице. Перешагивание различным способом (без предметов и с предметами).

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения, с остановками по свистку.

Лазанье Ползание подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животe, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животe, на четвереньках. Перелезание через препятствия.

Передача и перенос предметов Ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Подвижные игры: «Парашют», «Мяч по кругу», Эстафеты различной направленности, «Косичка-заплетайка», «Забрось мешочек в цель», «Полоса препятствий», «Вызов номеров».

Плавание: вхождение в воду по ступенькам бассейна, специальные дыхательные упражнения пловца; передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки вверх и вперед, с гребковыми движениями рук); упражнения на всплывание и лежание на груди («Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела»); скольжение по воде с доской и без доски, кроль на груди (движения ногами и руками, согласование движений руками и дыхания, скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания), скольжение на спине с

помощью рук и ног. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков за счет движения ног, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль на груди».

Подвижные игры на воде «Гигантские шаги». «Гусиный шаг». «Лодочка», «Кrab», «Рак», «Ледокол», «Море волнуется». 8 «Рыбы и сеть», «У кого смешнее рожица».

III МОДУЛЬНЫЙ БЛОК

Содержание программного материала

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Упражнения с отягощением. Упражнения на развитие силы, ловкости, равновесия. Упражнения возле шведской стенки.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), по коррекционным дорожкам «Тропа здоровья», по канату, по веревочной лестнице. Перешагивание различным способом (без предметов и с предметами),

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения, с остановками по свистку

Подвижные игры: «Парашют», «Мяч по кругу», Эстафеты различной направленности, «Косичка-заплетайка», «Забрось мешочек в цель», «Полоса препятствий», «Вызов номеров» Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Плавание: вхождение в воду по ступенькам бассейна, специальные дыхательные упражнения пловца; передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки вверх и вперед, с гребковыми движениями рук); упражнения на всплывание и лежание на груди («Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела»); скольжение по воде с доской и без доски ,кроль на груди (движения ногами и руками, согласование движений руками и дыхания, скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания).скольжение на спине с помощью рук и ног. *Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков за счет движения ног, держась за доску; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль на груди».

Подвижные игры на воде: «Карпы и караси», «Карусель», «Байдарки». «Дельфины на прогулке». Эстафеты на воде.

Требования к уровню подготовки II и III модульных блоков

Развитие общих и специфических способностей:

- понимание игры,
- понимание правил,
- понимание тактики.
- координация,
- восприятие результатов,

Функции:

- заинтересованность,
- развитие игровых способностей,

Умения:

- правильно выполнять задание,
- без страха выполнить задание,
- переживать за свою команду,
- наблюдать за ходом игры, ориентироваться в ней,
- проявить игровой азарт,
- без страха общаться друг с другом в команде,
- войти в игру и принять в ней участие;
- использовать по возможности в игре две руки (для дцп со спастической диплегией);
- удерживать равновесие (нарушения тазобедренного сустава, больные диплегией);
- реагировать на действия команды, принимать указание;
- выполнять задание до конца;
- с уважением относиться к игрокам.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Слалом-арки Hydrotonus	комплект	1
2.	Слалом-кольца Hydrotonus	комплект	1
3.	Игрушки для подводного плавания Hydrotonus ("Водоросли для ныряния")	комплект	3

4.	Игрушки для по подводного плавания Hydrotonus ("Тонущие медузы")	комплект	2
5.	Пояс для обучения плаванию "BECO"	штук	4
6.	Детский пояс для обучения плаванию Hydrotonus	штук	4
7.	Лопатки для плавания Paddles PRO Mad Wave (S-2шт., М-2 шт., L-2шт.)	комплект	6
8.	Лопатки на пальцы FINGER PRO Mad Wave	комплект	5
9.	Лопатки для плавания "восьмерка" Mad Wave (S-2шт., L-2шт.)	комплект	4
10.	Калабашка - держатель для ног Mad Wave	штук	3
11.	Поясной тренажер Акватормоз SWIM TRAINING	штук	3
12.	Тренажер для плавания SWIM TRAINING (резина)	штук	6
13.	Тренажер для сухого плавания SWIM TRAINING	штук	1
14.	Детская доска для плавания	штук	7
15.	Соединитель для аквапалок	штук	15
16.	Колобашка фигурная	штук	15
17.	Набор для водного баскетбола	комплект	1
18.	Нудл	штук	12
19.	Комплект гантелей для аквааэробики	пара	7
20.	Нарукавники для плавания	пара	5

21.	Нарукавники для плавания	пара	4
22.	Игра 2 в 1 «Боулинг и кольцоброс»	набор	2
23.	Мяч волейбольный MIKASA	штук	2
24.	Мяч пляжный большой	штук	2
25.	Мяч пляжный большой	штук	2
26.	Мяч детский	штук	30
27.	Мячи для паралимпийского бочче	комплект	2
28.	Мяч баскетбольный звуковой	штук	5
29.	Мяч волейбольный звуковой	штук	5
30.	Мяч футбольный звуковой	штук	2
31.	Ортопедический массажный коврик	штук	3
32.	Тактильная дорожка	штук	1
33.	Гантели гимнастические 0,5 кг	пара	10
34.	Гантели гимнастические 1 кг	пара	10
35.	Коврик гимнастический	штук	10
36.	Мяч	штук	2
37.	Мяч с ячейками	штук	5
38.	Обруч	штук	10
39.	Гимнастический мяч Фитбол	штук	5
40.	Гимнастическая палка	штук	15

41.	Мягкий спортивный модуль «Дуга»	Комплект	1
42.	Слалом-арки Hydrotonus	комплект	1
43.	Слалом-кольца Hydrotonus	комплект	1
44.	Игрушки для по подводного плавания Hydrotonus ("Водоросли для ныряния")	комплект	3
45.	Игрушки для по подводного плавания Hydrotonus ("Тонущие медузы")	комплект	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Мариныч и др.; Водные виды спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. А.Д. Викулов; Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004.
4. Н.А. Гросс; Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: «Советский спорт» 2005.
5. Д. Дрюэт; П.Мейсон Плавание: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
6. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.
7. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л.В. Шапковой. М.: «Советский спорт», 2004.
8. А.В. Царик; Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. - М.: «Советский спорт», 2003.
9. Гаврилова Т.М. Организационно-методические вопросы физкультурно- оздоровительной работы с инвалидами. Красноярск, 2006
10. Дубровский .В.И. Спортивная Медицина «Владос» М-1999
11. Бубновский Система оздоровительных физических нагрузок
12. Евсеев С.П. Теория и организация АФК М-2002 «Советский спорт»
13. Евсеев С.П. Теория и организация АФК М-2007 «Советский спорт»
14. Козырева О. В. Лечебная физкультура. М-2003

15. Колякина . Э.А., Москалева Л.В. Физическая реабилитация. Ростов – на Дону 1991
16. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре М-2004 «Советский спорт» 2007
17. Шапкова Л.В Частные методики адаптивной физической культуры. М- 2007 «Советский спорт»
18. <http://olimpia-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/priemnaya-komissiya/>
19. <http://www.csi-ugra.ru/rehabilitation/dokumenty/>
20. <http://www.consultant.ru/document/>
21. <https://depsport.admhmao.ru/realizatsiya-ipra/841186/prikaz-depsporta-yugry-129-ot-12-04-2017>
22. Источник: <https://lgoty-vsem.ru/lgoty/reabilitatsiya-i-abilitatsiya-invalidov.html>

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ

1. лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадиях обострения, острые инфекционные заболевания;
2. сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 уд./мин, гипертоническая болезнь II, III стадии, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости, стенокардия покоя и напряжения,
постинфарктный и атеросклеротический кардиосклероз с хронической коронарной недостаточностью;
- 3.легочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50% и больше от должного);
- 4.угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с склонностью к кровотечениям);
- 5.заболевания крови (в том числе – анемии);
- 6.последствия перенесенных черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептиформных приступов;
- 7.злокачественные новообразования;
- 8.желчнокаменная и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;
- 9.хронический гепатит любой этиологии;
- 10.близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;
- 11.сахарный диабет тяжелой формы осложненный ретинопатией, нефропатией, ангиопатией и др ;
12. эпилепсия со средней частотой и частыми судорожными приступами

13. остеохондроз позвоночника осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миопатией, болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью;

14. психические заболевания (шизофрения, депрессивное-маниакальное состояние и пр.) После перенесенной нейроинфекции занятия следует начинать в стадии ремиссии не раньше, чем через год.

15.сосудистый процесс в шейном отделе спинного мозга

16.при локализации процесса в грудном или поясничном отделах 17 рассеянный склероз с умеренными и выраженными двигательными, координационными нарушениями без четких и длительных ремиссий.

18. хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной недостаточностью II—III степени, хроническое легочное сердце, декомпенсированное с недостаточностью кровообращения; бронхиальная астма тяжелой формы;

19 декомпенсированный психопатоподобный синдром с агрессивным и деструктивным поведением.

20 глубокая и тяжелая степени умственной отсталости с чертами торпидности в эмоционально волевой сфере.

21 психомоторная заторможенность и отсутствие интереса к какой – либо деятельности (на фоне торпидного типа дефекта при тяжелой и глубокой степени умственной отсталости).

Особенности детей с нарушением интеллекта.

В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ: — психическая норма: IQ 50—69; — умеренная умственная отсталость: IQ 35—49; — тяжелая умственная отсталость: IQ 20—34; — глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже.