



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 24C422FF84CA2FEAE5D1D6F330BDE3E1
Владелец: Фесюнова Анна Анатольевна
Действителен: с 21.04.2023 до 14.07.2024

Приложение №1
к приказу КГБУ «РЦСП по адаптивным
видам спорта»
от «09» 01 2024 г. № 15

**Краевое государственное бюджетное учреждение
«Региональный центр спортивной подготовки
по адаптивным видам спорта»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Уровень сложности: стартовый, базовый, продвинутый

Возраст обучающихся: 7 лет и старше

Срок реализации: без ограничения

Автор-составитель:

Арестархова Н.В.

старший инструктор-методист

физкультурно-спортивных организаций

КГБУ «РЦСП по адаптивным видам спорта»

г. Краноярск
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Педагогическая целесообразность программы	4
1.4.	Отличительные особенности программы	4
1.5.	Адресат программы	4
1.6.	Объем и срок реализации программы	13
1.7.	Особенности организации образовательного процесса	15
1.8.	Цель и задачи программы	16
1.9.	Планируемые результаты	17
2.	Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1.	Учебный план	17
2.2.	Календарный учебный график	22
2.3.	Методические материалы	23
2.4.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	37
2.5.	Материально-техническое обеспечение	40
2.6.	Перечень информационного обеспечения	41
	Приложение	43

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – программа) разработана на основании следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции федерального закона № 127-ФЗ);

Федеральный закон 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021- года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 гола № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья; включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 года № АК-2563/05 «О методических- рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 23 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и Молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного Врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.1. Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – программа) направлена на вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких занимающихся.

1.2. *Актуальность программы* в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности лиц с ограниченными возможностями здоровья, укреплении психического и физического здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Программа составлена для детей-инвалидов, инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья (лиц с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, детей с расстройствами аутистического спектра, детей с синдромом Дауна).

1.3. *Педагогическая целесообразность*: программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств. Обучающиеся, занимающиеся в спортивном объединении, практически не болеют, становятся не только крепче физически, но и закаляются морально, становятся увереннее в своих силах, что положительно сказывается на их успеваемости. Занятия физическими упражнениями способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья, повышению их двигательной активности, повышению уровня физической подготовленности. Ещё одной важной задачей является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом детям и подросткам пагубному влиянию дурных пристрастий: курению, алкоголю, наркотикам. Не менее важна и собственно оздоровительная направленность работы в данном направлении.

1.4. *Отличительные особенности*: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия физической культурой и спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют в поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

1.5. *Адресат программы*: Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 лет и старше. В группы принимаются дети и взрослые с разным уровнем физического развития. Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья организуются занятия с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Деятельность обучающихся может осуществляться в разновозрастных и разновозрастных группах по избранным дисциплинам, а также индивидуально.

Характеристика психофизических возможностей детей-инвалидов, инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекция развития средствами физического воспитания.

Группа, к которой относится обучающийся определяется в зависимости от степени функциональных возможностей.

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

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

1. нарушение зрения (класс В3),
2. нарушение слуха, полная потеря слуха,

3. умственная отсталость выше 60 IQ (как правило, спортсмены INAS-FID),
4. ахондроплазия (карлики),
5. детский церебральный паралич (классы CP7-8),
6. высокая ампутация двух нижних конечностей (классы 57,58, соревнуются в креслах-колясках),
7. ампутация или порок развития:

одной нижней конечности ниже коленного сустава (класс A4), односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны (класс A3), одной верхней конечности ниже локтевого сустава (класс A8), одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс A9),

8. прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

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:

9. нарушение зрения (класс B2),
10. умственная отсталость от 60 до 40 IQ, детей с расстройствами аутистического спектра, детей с синдромом дауна;
11. детский церебральный паралич (классы CP5-CP6),
12. спинномозговая травма (классы 55,56 передвигаются в креслах-колясках), ампутация или порок развития:

13. одной верхней конечности выше локтевого сустава (класс A6), одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс A9), двусторонняя ампутация предплечий (классы A5, A7),

14. прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

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:

15. полная потеря зрения (класс B1),
16. детский церебральный паралич (классы CP1-CP4, передвигающиеся в креслах-колясках),
17. спинномозговая травма (классы 51-54, передвигающиеся в креслах колясках)
18. ампутация или порок развития: (классы A1,A2,A5) двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах), односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах),

односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны, двусторонняя ампутация плеч, ампутация четырех конечностей,

19. прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Для группы лиц, занимающихся легкой атлетикой в трековых видах в классах с T51 по T54 и с T32 по T34 обучающиеся передвигаются только в колясках. В метаниях в классах с F51 по F58 и с F32 по F34 обучающиеся выступают на специальном станке.

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенным видом спорта возлагается на учреждение и осуществляется один раз в год (в начале комплектования группы). Для определения группы по степени функциональных возможностей приказом учреждения создается комиссия, в которую входят: директор учреждения, старший инструктор-методист (или инструктор-методист), инструктор по адаптивной физической культуре, врач (невролог, травматолог, при необходимости - офтальмолог). Если у обучающихся уже имеется класс, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса.

В случае необходимости объединения в одну спортивно-оздоровительную группу занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов. В игровых видах спорта комплектование спортивно-оздоровительных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

Характеристика детей-инвалидов и инвалидов с нарушением зрения

Зрение – источник информации о внешнем мире. Частичное или глубокое нарушение зрения вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка.

Нарушения зрения бывают врожденные и приобретенные.

Врожденные могут быть обусловлены генетически, либо в период эмбрионального развития (инфекционных и воспалительных заболеваний, нарушений обмена веществ матери и др.).

Приобретенные – обычно следствие заболеваний и травм органа зрения, заболеваний центральной нервной системы (менингит, энцефалит, опухоль мозга и др.), а также травматические повреждения (ушибы, ранения) и общие заболевания (корь, грипп и др.).

Дети-инвалиды и инвалиды по степени нарушения зрения, делятся на слабовидящих и слепых.

К слабовидящим относятся дети-инвалиды и инвалиды, имеющие остроту зрения лучше видящим глазом с коррекцией от 0,05 до 0,2 (0,3) у.е.

К слепым относят детей-инвалидов и инвалидов:

с полным отсутствием зрительных функций (тотально слепые);

с сохранным световосприятием (отличают свет от тьмы);

с остаточным зрением (максимальная острота зрения лучше видящим глазом с очковой коррекцией 0,04 у.е.).

Главное отличие слабовидящих от слепых состоит в том, что у первых зрение остается основным средством восприятия, у слепых же восприятие окружающего мира осуществляется посредством осязания, слуха и других анализаторов.

Дефекты зрения отрицательно влияют на формирование двигательной сферы, замедляют его физическое развитие, затрудняют пространственно-ориентировочную деятельность.

Потеря зрения оказывает влияние на эмоционально-волевую сферу человека и его характер. Трудности в учении, игре, бытовые проблемы вызывают переживания и негатив.

Методы и приемы;

В процессе физического воспитания детей-инвалидов и инвалидов с нарушением зрения применяют следующие методы.

Словесный метод обучения.

Слепому гораздо труднее воспринимать и представлять двигательный образ, чем зрячему, поэтому тренер-преподаватель должен пользоваться простым, но доступным языком. Упражнение необходимо объяснять так, чтобы оно стало понятным незрячему человеку во всех деталях. Если объяснение кратко, четко, эмоционально, представления незрячего об упражнении более ярки и правильны.

Команды тренера-преподавателя должны быть спокойные, уверенные, твердые. Необходимо широко использовать звуковые сигналы: свисток, бубен, колокольчик, хлопки, озвученные мячи.

Метод наглядности.

У слепых детей-инвалидов и инвалидов он реализуется посредством осязания: пальцевым, кистевым и ладонным способами. Вначале идет изучение предмета по частям (форма, размер, поверхность, качество, вес и пр.), а затем целостное его восприятие. В работе со слабовидящими детьми применяют красочное спортивное оборудование и инвентарь.

Метод показа или «контактный» применяют, когда занимающийся не понимает действия со слов. Тренер-преподаватель, взяв руки занимающегося, выполняет вместе с ним движения. Упражнения также можно показывать на макете или альбоме с помощью рельефного рисунка.

Метод дистанционного управления – команды тренера-преподавателя занимающемуся подаются с расстояния: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «3 шага вперед» и т.п.

Метод стимулирования двигательной активности. Тренер-преподаватель должен как можно чаще поощрять занимающегося, помогать ему избавиться от «комплекса неполноценности», от чувства страха, пространства, неуверенности.

Характеристика детей-инвалидов и инвалидов с нарушением слуха

Нарушение слуха прежде всего сказывается на психике ребенка, своеобразии его общения с людьми. Отсутствие речи ограничивает объем внешней информации и всегда сопровождается замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом.

Двигательные особенности глухих детей:

- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- недостаточно точная координация и неуверенность движений;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;

отклонения в развитии моторной сферы, мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности и ритмичности движений, расслабления мышц, нарушение координационных способностей;

отставание в развитии жизненно важных физических способностей – скоростно-силовых, силовых, выносливости.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих занимающихся носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации.

Методы и приемы

Отсутствие слуха создает определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с такими детьми-инвалидами и инвалидами особая роль отводится показу. Он облегчает формирование правильных движений. Показ должен быть четким и выразительным, разделенный на отдельные фрагменты, многократность

повторений показа трудных для усвоения элементов. Большую помощь в работе с глухими детьми оказывает применение наглядных пособий: таблиц, рисунков, слайдов и др. Показ упражнений следует сочетать с доступными для глухих детей-инвалидов объяснениями посредством жестовой и письменной речи, считывания с губ. Рекомендуется дать упражнению название (термин) и затем вместе с занимающимися проговаривать его вслух. Включение речевого материала в содержание занятий способствует накоплению занимающихся словарного запаса, связанного с формированием двигательных навыков, названий учебного оборудования, тренажеров и т.д.

Таким образом, применение методов наглядности в сочетании со словесным, способствует качественному выполнению упражнений, их прочному усвоению, повышает интерес к занятиям.

Характеристика детей-инвалидов и инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата

Вследствие своих физических недостатков, а также перенесенного травматического шока («ампутанты») с трудом контактируют не только со сверстниками, но и со взрослыми.

У «ампутантов», как правило, наблюдаются психические и физиологические отклонения из-за невозможности владеть конечностью как ранее. Это может быть представлено в следующих классификационных показателях: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей, быстроты движений, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности суставов;

Врожденные пороки развития конечностей

Частота врожденных пороков развития опорно-двигательного аппарата составляет 55% всех пороков развития опорно-двигательной системы.

К ним относятся:

аномалии развития нижних конечностей;

аномалии развития верхних конечностей.

Таких детей-инвалидов отличает психическая напряженность, нерешительность, неудовлетворенность собой.

Дети-инвалиды с заболеванием ДЦП – особая категория людей, развитие личности которых зависит от ряда факторов: времени и степени поражения, уровня интеллекта и отношений в семье.

Для таких заболеваний характерны спазмы и слабость мышц нижних и верхних конечностей, малая подвижность в суставах, гипертрофия мышечных групп и другие двигательные нарушения.

Все это сопровождается дисгармоничным физическим развитием:

неточная координация и неуверенность в движениях;

трудность сохранения равновесия;

замедленность овладения двигательными навыками;

замедленная скорость выполнения отдельных упражнений;

низкий уровень силовых качеств;

неточность движений.

Все выше перечисленные особенности психофизического развития ведут к вторичным отклонениям:

эмоционально-волевая незрелость, повышенная возбудимость;

истощаемость памяти, внимания, работоспособности;

неуверенность в своих силах, несамостоятельность;

отсутствие инициативы и пр.

Речевые расстройства характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями.

Психические расстройства проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости. Кроме того, нередко наблюдаются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые, судорожные проявления и пр.

Часто наблюдаются нарушения глазодвигательных функций, нарушение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Все выше перечисленные особенности психофизического развития ведут к вторичным отклонениям:

эмоционально-волевая незрелость, повышенная возбудимость;
плохая память, невнимание, низкая работоспособность;
неуверенность в своих силах, несамостоятельность;
отсутствие инициативы и пр.

Методы и приемы

Тренер-преподаватель должен понимать, что начинать работать необходимо с того уровня, на котором остановился ребенок в своем развитии, а не исходя из своего возраста.

Наблюдения желательно проводить совместно с врачом для определения степени сформированности условных уровней у детей-инвалидов:

I уровень – развитие основных функций: удерживание головы, захват предметов, сидение, ползание, вертикальная стойка, ходьба и др;

II уровень – комплекс основных движений: лазание, ходьба, бег, метание и ловля, прыжки и т.п.;

III уровень – двигательные действия по самообслуживанию, игровой, учебной и производственной практике.

Определение характера зависимости обучающегося от посторонней помощи.

Результативность двигательных действий.

Тренер-преподаватель совместно с врачом производит ориентировочное диагностирование для определения классификации двигательных нарушений по степени тяжести:

поражение только на III уровне соответствует легкой степени тяжести;

поражение III и II уровней соответствует средней степени тяжести;

поражение III, II и I уровней одновременно – соответствует тяжелой степени двигательных нарушений.

Необходимо также выявить степень зависимости ребенка-инвалида и инвалида от посторонней помощи:

если ребенок-инвалид или инвалид почти не зависит от помощи взрослого, то это легкая степень;

если ребенок-инвалид или инвалид частично зависит от помощи взрослого – это средняя степень тяжести;

если же ребенок-инвалид или инвалид практически полностью зависит от помощи взрослого, то имеет место тяжелая степень двигательных нарушений.

Для таких детей-инвалидов или инвалида проводят индивидуальные занятия.

Работая с такими детьми-инвалидами и инвалидами, тренер-преподаватель должен включать в занятия разнообразные упражнения на преодолении слабости (гипотонии, атрофии) и нормализации тонуса мышц, на улучшение подвижности в суставах, тактильных ощущений, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Вместе с тем, шаг за шагом, терпеливо тренер-преподаватель разучивает с детьми-инвалидами упражнения на развитие пальцев рук, координацию движений и ориентировки в пространстве. В обязательном порядке применяются упражнения на расслабление (общая релаксация) тела и конечностей.

Необходимо включать в тренировочные занятия разнообразные задания: основные исходные положения, упражнения для формирования равновесия, правильной осанки,

прикладные упражнения (построения и перестроения), лазанье, упражнения с гимнастическими палками, мячами, подвижные игры и другие.

Необходимо, чтобы тренировочные занятия были обучающими, имели коррекционную направленность и носили воспитательный характер.

Характеристика детей с отклонениями в состоянии здоровья, с интеллектуальными нарушениями.

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Умственную отсталость определяют не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Олигофрения включает многообразную группу отклонений, в основе которой лежит недоразвитие головного мозга и всего организма.

Формы умственной отсталости чрезвычайно многообразны, однако общим признаком для всех форм является поражение ЦНС до 2-х летнего возраста ребенка. Дальнейшее физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе.

У детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;

выносливости динамического характера на 2-4%;

быстроты движений на 10-20%;

гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;

нарушение точности в движениях;

грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;

низкий уровень развития функций равновесия;

ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;

отсутствие легкости и плавности в движениях;

напряженность и скованность движений.

У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас. Подростки обычно завышают свою самооценку, предъявляют повышенные требования к окружающим. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

Методы и приемы

На тренировочных занятиях с умственно-отсталыми детьми, тренер-преподаватель должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.

Ему необходимо:

учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия обучающихся;

добиваться от обучающихся осмысления и выполнения данных им заданий;

стремиться совершенствовать познавательную деятельность обучающихся средствами физической культуры.

Двигательная деятельность содействует улучшению координации, формированию двигательных умений и навыков, повышению умственной работоспособности.

Одним из эффективных средств физического воспитания для таких детей является подвижная игра.

Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению функций организма, развитию физических способностей.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом, в которых нет сложной техники.

Во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки – приближает ребенка к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личности.

Характеристика детей с расстройствами аутистического спектра

Расстройства аутистического спектра – особая форма нарушения психического развития, при которой имеют место стойкие и своеобразные нарушения коммуникативного поведения, а также эмоционального контакта ребенка с окружающим миром. Основными признаками аутизма, так называемой «триадой аутизма», являются: нарушение коммуникации, стереотипное поведение и ослабление способности к социальному взаимодействию.

В настоящее время среди большой группы заболеваний, сопровождающихся нарушением развития, лидирующую роль играют расстройства аутистического спектра (РАС). Большинству лиц с РАС требуется помощь в развитии и совершенствовании коммуникативных навыков, поскольку данные нарушения ограничивают их образовательные, профессиональные и социальные возможности. Многие лишены способности понимать и использовать устную речь, однако это отнюдь не мешает им быть относительно контактными. Занятия адаптивной физической культурой и спортом оказывает положительное воздействие на самочувствие ребенка с РАС во всех аспектах – от укрепления здоровья до нормализации морального состояния.

Наиболее эффективно на всестороннее развитие детей с РАС влияют гимнастические упражнения, поскольку в первую очередь они развивают координацию движений.

Особенностями двигательной сферы детей с аутизмом и другими сходными ментальными состояниями являются:

Нарушение физического развития (отклонение от нормы по основным антропометрическим показателям: нарушение осанки, стопы, отставание в показателях жизненной емкости лёгких и др.), ослабленный мышечный корсет (гипотонус).

Нарушение в развитии двигательных способностей (нарушение координационных способностей (слабо скоординированные движения рук и ног), отставание в развитии двигательных качеств).

Нарушения в развитии основных движений: при ходьбе (зачастую на цыпочках, тяжелая, порывистая походка), беге (импульсивный, с искаженным ритмом в прыжках, при выполнении действий с предметами).

Нарушения мелкой и крупной моторики.

Движения вялые, напряженно скованные, механистичные, отсутствует пластичность.

Наличие сопутствующих движений (синкинезии).

Двигательные стереотипии: раскачивания всем телом, движения руками, кружение на одном месте, нецелесообразный бег, выпрыгивания, вращение кистью и др.

Нарушения регуляции мышечной деятельности, несвоевременное формирование контроля за двигательными актами.

Трудности в формировании произвольных движений, становлении их целенаправленности и координированности, пространственной ориентировки.

Незнание и неиспользование отдельных частей тела (нарушение ориентировки в пространстве собственного тела).

Дети с расстройством аутистического спектра могут успешно заниматься различными видами адаптивного спорта. Для них больше подходят индивидуальные, а не командные виды спорта: они не могут понять, зачем необходимо отдавать пас в хоккее и футболе, с трудом взаимодействуют в команде. Особенно детям данной нозологической группы полезно плавание: оно успокаивает, позволяет снизить сенсорные перегрузки, оптимизировать мышечный тонус. Также полезно занятие верховой ездой: зачастую таким детям проще взаимодействовать с животными, чем с людьми.

Легкая атлетика также очень подходит для занятий с детьми с аутизмом, прежде всего потому, что имеет индивидуальную форму. Бег, прыжки, ходьба помогают ребенку стать сильнее и выносливее.

В занятия необходимо включить:

Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики, активизацию межполушарного взаимодействия (пальчиковые игры, игры с различными фактурными поверхностями).

Упражнения, включающие лазания, залезания, перелезания, подлезания, ползание различными способами (можно использовать различные спортивные модули, комплексы либо выстроить полосу препятствий из подручных материалов с учетом техники безопасности).

Упражнения на освоение телесного и окружающего пространства (задания можно выполнять в различных исходных положениях).

В конце занятия, а также между заданиями и упражнениями необходимо использовать самомассаж, растяжки и дыхательные упражнения.

При необходимости включить в занятие упражнения на снятие и устранение навязчивых движений.

Характеристика психофизических возможностей детей с синдромом Дауна

Синдром Дауна – является одним из самых распространенных генетических отклонений у человека. На сегодняшний день медико-биологические характеристики синдрома Дауна изучены достаточно хорошо, так как синдром Дауна представляет собой одно из самых часто встречающихся хромосомных нарушений. Впервые это описал в своей научной работе британский ученый Джон Лэнгдон Даун в 1866 году, но то, что эта аномалия имеет хромосомное происхождение, было обосновано в 1959 году.

Основные внешние признаки синдрома Дауна:

- «плоское» лицо;
- утолщенная шейная кожная складка;
- короткоголовость (брахицефалия);
- раскосые глаза;
- полулунная кожная складка у внутреннего угла глаза (эпикантус).

Синдром Дауна расценивается как одна из форм олигофрении и разделяется на разные степени:

- глубокая степень умственной отсталости;
- тяжелая степень умственной отсталости;
- средняя или умеренная степень умственной отсталости;
- слабая или легкая степень умственной отсталости.

Основными врожденными аномалиями, влияющими на продолжительность жизни детей с синдромом Дауна, считаются аномалии сердца, желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Усвоение программного материала будет зависеть от правильного выбора методов обучения с учетом отклонений в психомоторном развитии, характерных для детей с синдромом Дауна.

Системное недоразвитие двигательной сферы может быть представлено в следующих классификационных показателях:

1. Нарушения физического развития:

- отставание в длине и массе тела;
- ожирение;
- нарушение осанки;
- деформация стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки;
- низкие показатели жизненной емкости легких, окружности грудной клетки;
- деформация черепа, лицевого скелета.

2. Недостатки в развитии основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- неумение выполнять ритмичные движения;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функции равновесия;
- ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях;
- отсутствие легкости и плавности в движениях;
- напряженность, скованность движений.

3. Нарушения в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей (на 15-30%); быстроты движений (на 10-25%); выносливости динамического характера (на 20-40%); скоростно-силовых качеств (на 15-30%); гибкости, подвижности в суставах (на 10-20%).

Дети с синдромом Дауна с трудом контактируют со взрослыми, не умеют общаться со сверстниками, не владеют способами усвоения общественного опыта, плохо действуют по подражанию и по элементарной словесной инструкции. Большинство детей имеет нарушение или недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. Движения рук бывают неловкими, несогласованными, у них часто не выделяется ведущая рука. Дети порой не в состоянии действовать двумя руками сразу.

Указанное своеобразие основных и сопутствующих дефектов требует поиска способов их коррекции в процессе занятий физической культурой.

При проведении занятий должны быть соблюдены условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков двигательной сферы. Необходимо:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия занимающихся;
- следить за соответствием содержания и методов физкультурных занятий двигательным и функциональным возможностям детей с синдромом Дауна;
- добиваться осмысления и выполнения занимающихся словесной инструкции; осуществлять физическое развитие с опорой на сохраненные двигательные возможности;
- стремиться совершенствовать познавательную деятельность;
- осуществлять системный подход к реализации коррекционных задач: сочетать коррекцию двигательных нарушений, формирование двигательной сферы, развитие высших психических процессов.

1.6. *Объем и срок реализации программы:* Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности: стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.

Продолжительность реализации Программы не менее 36 недель. Максимальный объем нагрузки обучающихся, предусмотренный программой не превышает 6 часов в неделю.

Расписание физкультурно-оздоровительных занятий утверждается директором учреждения в целях установления более благоприятного режима физкультурно-

оздоровительных занятий, отдыха обучающихся. При составлении расписания физкультурно-оздоровительных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающегося и не может превышать в один день:

на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа (для детей до 8 лет – 1 час).

Условия реализации программы, в том числе режим занятий, должны соответствовать санитарным нормам и требованиям безопасности. Одним из принципов проектирования и реализации программы является разноуровневость и представляет всем детям-инвалидам, инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

1. «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. «Базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3. «Продвинутый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-технического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которые реализуются через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Рекомендуемые параметры по наполняемости в спортивно-оздоровительных группах

Таблица 1

Таблица 1					
Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды подготовк и	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Нарушение зрения*					
спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительные группы)	без ограничения	от 7 до 18 от 19 и старше	До года	III	5-7
				II	2-4
				I	1-2
Нарушение слуха*					
Спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительные группы)	без ограничения	от 7 до 18 от 19 и старше	До года	III	6-8
Поражение опорно-двигательного аппарата (ПОДА)*					
Спортивно-	без	от 7 до 18	До года	III	5-7

оздоровительный этап (спортивно-оздоровительные группы)	ограничения	от 19 и старше		II	2-4
				I	1-2
Интеллектуальные нарушения (ЛИН)*					
Спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительные группы)	без ограничения	от 7 до 18 от 19 и старше	До года	III	6-8
Лица с расстройствами аутистического спектра**					
Спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительные группы)	без ограничения	от 7 до 16 лет от 17 и старше	До года	II	3-4
Лица с синдромом Дауна**					
Спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительные группы)	без ограничения	от 7 до 16 лет от 17 и старше	До года	II	3-4

1.7. Особенности организации образовательного процесса:

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом. Группы формируются из обучающихся одного (разного) возраста.

Особенностями построения занятия 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.

В системе спортивной подготовки дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта определяют содержание спортивно-оздоровительного этапа. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки (ч. 3 ст. 32 Федерального закона № 329-ФЗ).

Режим занятий:

Определяется календарным учебным графиком и соответствует утвержденным санитарным нормам, возрастным и иным особенностям обучающихся, требованиям безопасности.

Рекомендуемый режим учебно-тренировочных занятий

Таблица 2

№ п/п	Направленность программы	число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1.	Физкультурно-спортивная		
1.1.	Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	2-3	1 до 45 мин. для обучающихся в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. – для остальных обучающихся
1.2.	Спортивно-оздоровительные группы (кроме командных игровых и технических видов спорта)	2-3	1 до 45 мин. для обучающихся в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. – для остальных обучающихся
1.3.	Спортивно-оздоровительные группы в командно-игровых видах спорта	2-3	2 по 45 мин.
1.4.	Спортивно-оздоровительные группы в технических видах спорта	2-3	2 по 45 мин.

Рекомендуемые объемы нагрузки на год

Таблица 3

36 рабочих недель			
Показатели объема тренировочной нагрузки	Уровень подготовки		
	стартовый	базовый	продвинутый
Количество часов в неделю	2-3-4	3-4-5	4-5-6
Количество тренировок в неделю	2-3-4	3-4-5	4-5-6
Общее количество часов в год	72-108-144	108-144-180	144-180-216

1.8. Цель программы:

Формирование потребности к систематическим занятиям оздоровительной и спортивной направленности для всестороннего воздействия на организм, стремление к участию в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях, что позволит восстановить утраченный контракт с окружающим миром и самореализоваться.

Задачи:

привлечение максимально возможного количества детей, подростков и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

социализация и интеграция детей-инвалидов, инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество здоровых людей;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей;

воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

1.9. Планируемые результаты:

Результатом освоения Программ является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития физической культуры и спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы правильного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях;

в области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

в области соревновательной деятельности:

соревновательная деятельность — это совместная деятельность занимающихся, тренеров-преподавателей и специалистов по наиболее полной реализации физкультурно-оздоровительных занятий и других факторов в условиях официальных соревнований.

Физкультурно-оздоровительные занятия строятся с учетом особенностей предстоящих соревнований. Участие занимающихся в физкультурно-массовых мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

в области промежуточной аттестации занимающихся:

- тестирование уровня физической подготовленности;
- мониторинг успехов детей с аутизмом и другими сходными ментальными состояниями;
- динамика контрольных упражнений для оценки результатов общей и специальной физической подготовки;

Стабильность состава группы занимающихся;

Систематическое посещение тренировочных занятий обучающимися, не менее 75%.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план:

Дополнительная общеобразовательная программа должна:

1) содержать следующие предметные области:

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

специальные дисциплины; (для лиц с нарушением зрения, слуха; для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и лиц с интеллектуальными нарушениями);
соревновательная деятельность;
промежуточная аттестация.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по предметным областям, в том числе:

построение процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; - 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 не медикаментозных средств и методов;

профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; - обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Планирование работы осуществляется на:

год (годовой план);

план на месяц;

план-конспект.

Годовой план составляется в соответствии с данной программой, наполняемостью групп и режимов работы.

Годовые планы конкретизируются в планы на месяц.

На основании планов на месяц составляются планы-конспекты.

Учет работы в каждой группе ведет тренер-преподаватель в рабочем журнале групповых занятий.

В процессе реализации Программ необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов тренировочной нагрузки по предметным областям по отношению к общему объему годовому плану:

Предметные области	стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
Теория и методика физической культуры и спорта	5	3	3
Общая физическая подготовка	85	70	65
Спортивные дисциплины	-	19	24
Соревновательная деятельность	5	5	5
Промежуточная аттестация	5	3	3
Итого	100%	100%	100%

Распределение времени в рабочем плане на основные предметные области, разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

Примерный план на период прохождения

№ п.п.	Разделы	Спортивно-оздоровительные группы								
		36 рабочих недель								
1.	Уровень	стартовый			базовый			продвинутый		
2.	Режим тренировочной работы (час/нед)	2	3	4	3	4	5	4	5	6
3.	Теория и методика физической	4	6	8	4	5	6	5	6	7

	культуры и спорта									
4.	Общая физическая подготовка	60	92	123	73	98	115	95	115	139
5.	Спортивные дисциплины	-	-	-	21	28	44	35	44	52
6.	Соревновательная деятельность	4	5	7	6	8	9	4	9	11
7.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	5	6	4	5	6	5	6	7
8.	Итого часов/год	72	108	144	108	144	180	144	180	216

Учебно-тематический план (стартовый уровень)

Таблица 6

№	Наименование разделов	количество часов			формы аттестации/контроля
		Общее количество часов	Теоретических	Практических	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	4/5/8	4/5/8		собеседование, наблюдение
1.1	история развития физической культуры и спорта	0,5/1/2	0,5/1/2		опрос
1.2	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	0,5/1/1	0,5/1/1		опрос
1.3	необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки	0,5/0,5/1	0,5/0,5/1		опрос
1.4	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0,5/0,5/1	0,5/0,5/1		опрос
1.5	основы правильного питания	0,5/0,5/1	0,5/0,5/1		опрос
1.6	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	0,5/0,5/1	0,5/0,5/1		наблюдение
1.7	требования техники безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях	1/1/1	1/1/1		опрос
2	Общая физическая подготовка	60/92/123		60/92/123	
2.1	Общеразвивающие и	20/20/30		20/20/30	текущий

	коррекционные упражнения				
2.2.	Быстрота	10/20/2/30		10/20/2/30	текущий
2.3	Выносливость	10/20/20		10/20/20	текущий
2.4	Сила	10/20/20		10/20/20	текущий
2.5	Скоростно-силовые качества	10/10/23		10/10/23	текущий
3.	Соревновательная деятельность	4/5/7		4/5/7	соревнования
4.	Промежуточная аттестация	4/5/6		4/5/6	выполнение контрольных нормативов
Итого		72/108/144	4/5/8	72/108/144	

Учебно-тематический план (базовый уровень)

Таблица 7

№	Наименование разделов	количество часов			формы аттестации/контроля
		Общее количество часов	Теоретических	Практических	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5/8/6	5/8/6		собеседование, наблюдение
1.1	история развития физической культуры и спорта	1/2/0,5	1/2/0,5		опрос
1.2	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1/1/0,5	1/1/0,5		опрос
1.3	необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки	0,5/1/0,5	0,5/1/0,5		опрос
1.4	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0,5/1/0,5	0,5/1/0,5		опрос
1.5	основы правильного питания	0,5/1/1	0,5/1/1		опрос
1.6	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	0,5/1/1	0,5/1/1		наблюдение
1.7	требования техники безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях	1/1/2	1/1/2		опрос
2	Общая физическая	73/98/115		73/98/115	

	подготовка				
2.1	Общеразвивающие и коррекционные упражнения	18/20/25		18/20/25	текущий
2.2.	Быстрота	18/20/25		18/20/25	текущий
2.3	Выносливость	18/20/25		18/20/25	текущий
2.4	Сила	10/20/25		10/20/25	текущий
2.5	Скоростно-силовые качества	9/18/15		9/18/15	текущий
2.6.	Спортивные дисциплины	21/28/44		21/28/44	
3.	Соревновательная деятельность	6/8/9		6/8/9	соревнования
4.	Промежуточная аттестация	4/56		4/56	выполнение контрольных нормативов
Итого		108/144/180		108/144/180	

Учебно-тематический план (продвинутый уровень)

Таблица 8

№	Наименование разделов	количество часов			формы аттестации/контроля
		Общее количество часов	Теоретических	Практических	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5/6/7	5/6/7		собеседование, наблюдение
1.1	история развития физической культуры и спорта	0,5/0,5/0,5	0,5/0,5/0,5		опрос
1.2	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	0,5/0,5/0,5	0,5/0,5/0,5		опрос
1.3	необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки	0,5/0,5/0,5	0,5/0,5/0,5		опрос
1.4	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0,5/0,5/0,5	0,5/0,5/0,5		опрос
1.5	основы правильного питания	1/1/1	1/1/1		опрос
1.6	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1/1/2	1/1/2		наблюдение
1.7	требования техники	1/2/2	1/2/2		опрос

	безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях				
2	Общая физическая подготовка	95/115/139		95/115/139	
2.1	Общеразвивающие и коррекционные упражнения	20/25/30		20/25/30	текущий
2.2.	Быстрота	20/25/30		20/25/30	текущий
2.3	Выносливость	20/25/19		20/25/19	текущий
2.4	Сила	20/25/30		20/25/30	текущий
2.5	Скоростно-силовые качества	15/15/30		15/15/30	текущий
2.6.	Спортивные дисциплины	35/44/52		35/44/52	
3.	Соревновательная деятельность	4/9/11		4/9/11	соревнования
4.	Промежуточная аттестация	5/6/7		5/6/7	выполнение контрольных нормативов
Итого		144/180/216	5/6/7	139/174/209	

2.2. Календарный учебный график:

График образовательного процесса

Таблица 9

	спортивно-оздоровительный этап		
	стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недели	36 недели
Начало учебного года	09 января	09 января	09 января
Каникулы	16 недель	16 недель	16 недель
Проведение промежуточной аттестации	декабрь май	декабрь май	декабрь май
Проведение итоговой аттестации	-	-	-
Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом	в соответствии с календарным планом
Тренировочные мероприятия	тренировочные сборы в каникулярный период (спортивно-оздоровительный лагерь)	тренировочные сборы в каникулярный период (спортивно-оздоровительный лагерь)	Тренировочные сборы в каникулярный период (спортивно-оздоровительный лагерь)
Окончание учебного года	29 декабря	29 декабря	29 декабря

2.3. Методические материалы:

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Проведение занятий разрешается:

на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;

при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни занимающихся;

при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды занимающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

проведение инструктажа (1 раз в полгода) занимающихся по технике безопасности на занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;

обязательное включение в каждое занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

тщательное проведение разминки;

тщательное планирование занятий (последовательность заданий, определение величины нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

осуществление постоянного контроля состояния обучающегося;

снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

индивидуальный подход к обучающемуся при занятиях;

оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допуск к занятиям и соревнованиям обучающихся, не прошедших врачебного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесённых травм и заболеваний.

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. Теория и методика физической культуры и спорта проводится в форме бесед, лекций, непосредственно в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце занятия. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного материала по указанным темам следует учитывать специфику обучающегося. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающимся. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: учебные фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств общей физической подготовки рекомендуется использовать комплексы общеразвивающих упражнений, различные задания, направленные на развитие скоростных способностей, выносливости, гибкости.

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

Скоростные способности имеют сложную структуру, в которой выделяют:

- способность быстро реагировать на внешний сигнал;
- способность к быстрому выполнению одиночных движений;
- способность поддерживать максимальный темп движений;
- способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение).

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

Быстрота реакций ребенка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому, воспитание быстроты у подростка представляет определенные сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее простые и доступные упражнения.

Существует два типа быстроты двигательной реакции – простая и сложная.

Простая - выражается временем реагирования на внезапный сигнал. Для слепых и слабовидящих используются звуковые сигналы, для глухих и слабослышащих – зрительные, тактильные, вибрационные. Простая двигательная реакция у детей аномального развития проявляется по-разному, что обусловлено временем переработки информации в ЦНС. Именно это звено прохождения нервного импульса поддается тренировке и может сократить время простой двигательной реакции.

Для развития быстроты реакции можно применять упражнение на реагирование внезапно возникающего сигнала: во время бега по хлопку – остановка,

поворот кругом, упор присев и т.п. Варьирование сигналов по типу, силе, расстоянию развивает слуховое и зрительное внимание и в практической деятельности используется в игре.

Сложная двигательная реакция бывает двух видов: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Оба вида тесным образом связаны с координационными способностями, с ориентацией в пространстве.

Реакция на движущийся объект определяется быстротой зрительного или слухового восприятия, чаще встречается в игровой обстановке и развивается постепенно, сначала при помощи облегченных заданий, затем с последующим их усложнением.

Реакция выбора также развивается в играх, когда нужно предугадать действия партнеров и из множества вариантов выбрать наиболее выгодный (убежать, уклониться, опередить и т.п.).

Особенность развития быстроты реакции у детей с нарушениями развития состоит в том, что в каждой нозологической группе есть свои особенности (отсутствие или недостаток зрительного или слухового восприятия, замедление мышления, рассеянное внимание и т.п.), что требует индивидуального подбора упражнений.

Выносливость – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма, обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.

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

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

Этот комплекс включает следующие факторы:

- морфологическое и функциональное состояние центральной и периферической нервной системы (нервная регуляция тонуса мышц);
- морфологическое и функциональное состояние суставов;
- психологическое состояние (порог болевых ощущений, способность к волевым усилиям).

Педагогическими задачами при развитии гибкости являются:

- обеспечить развитие гибкости для выполнения движений с полной амплитудой без ущерба для нормальной работы опорно-двигательного аппарата;
- предотвратить, насколько возможно, утрату достигнутого уровня гибкости;
- обеспечить восстановление гибкости, утраченной в результате заболевания, травмы, других причин.

Различают общую и специальную гибкость.

В адаптивной физической культуре общую гибкость развивают во всех возрастных группах, она имеет всестороннюю направленность. Специальная гибкость реализуется подбором упражнений, которые воздействуют на суставы и мышцы, определяющие результат в избранном виде спорта (например, в плавании кролем – плечевой и голеностопный суставы, брассом – тазобедренный, коленный и голеностопный).

В практике адаптивной физической культуры упражнения на гибкость выполняются в комплексе с массажем:

для пальцев рук: массаж, разгибание пальцев надавливанием другой руки – сначала легким, затем сильными пружинистыми движениями и статическим удержанием в разогнутом положении;

для запястья: массаж, сгибание, разгибание, вращение, статическое удержание в разогнутом положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену);

для плечевых суставов: вращения, маховые движения в разных направлениях и плоскостях, висы на кольцах, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки, «выкруты» гимнастической палки;

для туловища: прогибание назад в мост у опоры, стоя на коленях, наклоны назад, вперед прогнувшись, волнообразные движения, наклоны, повороты, наклоны туловища;

для голеностопных суставов: массаж, оттягивание носков, подошвенное сгибание – разгибание, сед на пятках, на наружном и внутреннем своде;

для тазобедренных суставов: глубокие приседания на полной ступне – в положении ноги врозь, выпады вперед и в стороны, наклоны вперед из положения ног врозь, вместе, стоя на гимнастической скамейке; махи ногами вперед, назад, в стороны и др.

Степень использования упражнений и дозировка определяется потребностью дальнейшего развития гибкости.

Также для разностороннего физического развития и укрепления здоровья рекомендуется развивать специальную физическую подготовку.

В тренировочные занятия по специальной физической подготовке включаем упражнения для развития силовых качеств и координационных способностей.

Развитие силовых способностей

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

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

Выделяют следующие группы упражнений, направленные на развитие мышечной силы:

упражнения с преодолением массы собственного тела;

упражнения с внешним сопротивлением;

упражнения в изометрическом режиме.

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

силовые упражнения основной гимнастики: лазанье, висы, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук и др.;

силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждения сколиоза;

легкоатлетические упражнения – прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 40-50см с последующим отталкиванием;

подвижные игры, например игра в футбол на ограниченной площадке, передвигаясь на корточках или ягодицах и перекатывая мяч руками.

Вторая группа - упражнения с внешним сопротивлением, включает:

упражнения с преодолением внешней среды: бег по песку, по снегу;

упражнения с сопротивлением при помощи эспандеров, резиновых амортизаторов или колец;

плавание на ногах или руках, с гидротормозом;
упражнения на тренажерах;
упражнения с утяжелителями – гантелями, набивными мячами, «блинами»,
(в парах).

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

Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями человека понимают согласованные, целесообразные, координированные движения и способность управлять ими.

Природной основой координационных способностей являются свойства нервной системы, индивидуальные особенности строения коры головного мозга, уровень развития сенсорных систем (зрения, слуха и др.), продуктивность психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления), темперамент, характер.

В структуру координационных способностей входят:

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

Методические приемы для развития координационных способностей. Развитие координации движений, рекомендуется использовать приемы, способствующие улучшению координации движений:

- необычные исходные положения;
- зеркальные выполнения упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения;
- смена способов выполнения упражнения;
- изменения противодействия в парных упражнениях;

Развитие пространственной ориентации.

Методические приемы развития способности к пространственной ориентации направлены на формирование необходимых знаний и двигательных умений с помощью зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических представлений, являющихся ориентировочной основой действий в замкнутом или открытом пространстве. Создание таких представлений особенно важно для детей с сенсорными нарушениями:

знание и развитие навыков ориентации в структуре пространства и внешних ориентирах (верхний, нижний, правый, левый угол зала, окно, дверь, гимнастическая стенка и т.п.);

знания и развитие навыков о положениях поз тела (правильная осанка, положение стоя, сидя, лежа на животе и др.);

знания и развитие навыков о направлениях движения: вперед-назад, вправо, влево, вниз-вверх;

знания и развитие навыков о видах размещения (в шеренге, колонне, круге, в парах);

представления о величине (большой – маленький), весе (легкий – тяжелый), форме (квадратный, круглый), фактуре (гладкий, шершавый), материале (деревянный, резиновый), цвете;

дифференцирование внешних сигналов (звуковых, световых, вибрационных), предметных и символических ориентиров (хруст снега, шум воды), указывающих направление, амплитуду, траекторию, длину и количество шагов.

Развитие способности усвоения ритма движений

Ритм – это выполнение сильных, акцентированных движений, связанных с мышечными усилиями по времени.

Ритм присутствует в циклических и ациклических видах спорта. Затруднения в усвоении правильного ритма особенно испытывают дети с умственной отсталостью. Неритмичный бег означает неравномерность усилий при отталкивании при каждом шаге и соответственно нестабильную скорость.

В целях обучения правильному ритму и его относительной стабилизации используют счет, хлопки и пр. С этой же целью применяют музыкальное сопровождение, которое развивает музыкальную память, координацию движений, быстроту реакции, выразительность, пластичность и ритм движений.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию.

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

В практической работе с детьми-инвалидами применяются следующие упражнения:

ходьба на носках, фиксация стойки носках;

ходьба с поворотами, наклонами, круговыми движениями головы;

чередование ходьбы вперед и назад с поворотами на 180 и 360 градусов;

танцевальные шаги;

стоя у опоры, сохранение равновесия при наклонах назад, вперед, в стороны, стоя на одной ноге;

то же, без опоры;

прыжки на двух ногах, на одной ноге, на скакалке; выпрыгивание вверх и др.

махи ногами вперед, назад, в стороны;

катание на качелях, каруселях, прыжки на батуте;

подвижные игры с ускорениями, остановками, сменой направления и т.п.;

ходьба по наклонной гимнастической скамейке вверх, вниз, руки в стороны;

выполнение упражнений с закрытыми глазами и другие.

Развитие способности к быстрому реагированию.

Под реагирующей способностью понимается умение быстро отвечать на различные сигналы, перестраивать формы двигательных действий в соответствии с меняющимися условиями.

Для развития простой двигательной реакции используются внезапные звуковые, двигательные, световые, вибрационные сигналы.

Сложные реакции связаны со слежением, зрительным восприятием (у незрячих – слуховым восприятием), умением предвидеть, например траекторию полета мяча или предугадать ситуацию, движения соперника и т.п.

Проявление этой способности связано с лимитом времени, поэтому она лучше развивается в игровой деятельности.

Для развития такой способности используются упражнения:

во время ходьбы или бега по одному сигналу выполняется остановка, по другому – смена направления движения;

реагирование движением на летящий мяч (отскочить или поймать);

реагирование на сигнал переключением на другой вид деятельности;

подвижные игры, требующие быстрого реагирования на изменяющиеся условия и др.

Развитие мелкой моторики.

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

Для разработки кистей и пальцев рук используют мелкий инвентарь: разные

по объему и весу мячи, надувные, пластмассовые, деревянные шары, мячики-ежики, флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мягкие модули.

Развивают мелкую моторику при помощи игровых и индивидуальных упражнений.

К ним относятся:

катание мяча, шарика, сидя на полу;

подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной;

перебрасывание мяча из руки в руку;

удары мяча об пол, в стену и ловля;

броски мяча в цель;

сжимание-разжимание кисти с резиновым кольцом;

малоподвижные игры;

пальчиковые игры.

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

Рекомендуемые задания и упражнения на занятиях в спортивно-оздоровительных группах

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения используют в целях коррекции нарушений физического развития. Важными средствами гимнастики для развития физических качеств являются общеразвивающие (ОРУ), акробатические, прикладные упражнения, в процессе выполнения которых, дети учатся владеть своим телом, выполнять упражнения с определенной амплитудой, в заданном направлении, определенном темпе и ритме.

Систематическое выполнение ОРУ обеспечивает равномерное развитие мышц, костной системы, связочно-суставного аппарата, помогает формированию правильной осанки.

ОРУ укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают обменные процессы в организме, способствуют улучшению координации движений.

Рекомендуется включать в занятия гимнастические упражнения без предметов и с предметами: гимнастическими палками, скакалками, малыми и большими обручами, мячами, которые способствуют развитию координационных способностей, хватательной функции кистей, развивающие пространственную ориентировку.

Занимающиеся должны научиться владеть доступными простейшими видами построений, которые трудны для детей-инвалидов из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Эффективным средством для развития силы, ловкости и равновесия являются упражнения в лазании и перелезании. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

При подборе упражнений важно учитывать физиологические особенности ребенка, возраст и физическую подготовку.

Подвижные игры

Использование подвижных игр на занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры позволяют преодолеть у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить выполнение движений на точность, координацию, равновесие.

Также, в игре развиваются внимание, сообразительность, чувство коллективизма.

При подборе подвижных игр тренеру-преподавателю необходимо знать и учитывать нарушения физического развития детей, интеллект и двигательные способности, рационально распределять физическую нагрузку.

Рекомендуемые подвижные игры:

Охотники и утки.

Количество играющих: 10-12 человек.

Место проведения: зал, площадка.

В центре чертят большой круг. Играющих делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч (резиновый, волейбольный). «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По команде «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Задача «уток» - уклониться от мяча, если все же это происходит, то она выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки».

«Забавный хоккей»

Описание игры. В зависимости от размера площадки ставят маленькие скамейки напротив друг друга. Это хоккейные ворота. Играют две команды по 3-5 человек. «Хоккеистам» связывают веревкой ноги выше ступней, а в руки дают клюшки. Шайбой служит пластмассовый кубик. Тренер-преподаватель выбрасывает шайбу в середине зала. Победителем становится команда, которая за 5 минут забьет больше голов.

Быстрый и ловкий

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры, стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу тренера ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

Мяч по кругу

Описание игры. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу.

По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

На занятиях с детьми-инвалидами рекомендуется включать эстафеты с предметами и без них. Особенность эстафет заключается в проявления личных качеств детей, активности, инициативы, элементов соревнования, стремления к победе.

Желательно, чтобы каждое занятие включало элементы игр, состязательности.

Методические рекомендации к организации физической подготовки детей с расстройствами аутистического спектра

У детей с расстройством аутистического спектра нарушены крупная и мелкая моторика, координация движений. Плавность, точность и ритмичность движений прослеживаются не всегда, в телесном и окружающем пространстве дети с РАС ориентируются с трудом.

Занятия по адаптивной физической культуре необходимо начинать с того, что ребенку уже знакомо и что он умеет выполнять. Новый материал необходимо вводить постепенно, чтобы не вызвать негативной реакции на занятия или полный отказ от них. Важно учитывать особенности ребенка, его интересы и уровень развития.

Для ребенка с РАС необходимы твердый график занятий и четкая структура занятия: ритуалы приветствия и прощания, порядок выполнения упражнений на занятии.

В занятия необходимо включить:

1. упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики, активизацию межполушарного взаимодействия (пальчиковые игры, игры с различными фактурными поверхностями);
2. упражнения, включающие лазания, залезания, перелезания, подлезания, ползание различными способами (можно использовать различные спортивные модули, комплексы либо выстроить полосу препятствий из подручных материалов с учетом техники безопасности);
3. упражнения на освоение телесного и окружающего пространства (задания можно выполнять в различных исходных положениях);
4. в конце занятия, а также между заданиями и упражнениями необходимо использовать самомассаж, растяжки и дыхательные упражнения;
5. при необходимости включить в занятие упражнения на снятие и устранение навязчивых движений.

Возможно использование на занятии музыкального сопровождения, в зависимости от предпочтений ребенка (классические инструментальные произведения, звуки природы, шум воды, дождя и т.д.).

При двигательном и эмоциональном тонизировании ребенка, после телесно ориентированных игр или во время упражнений на тоническую стимуляцию у ребенка часто устанавливается прямой взгляд, он начинает разглядывать педагога и окружающий мир.

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:

- медленно и четко выполнять движения, комментируя их;
- описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;
- проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;
- начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);
- одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;
- сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;
- помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

Если ребенок демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помогать выполнять упражнения сидя или стоя за спиной ребенка, так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность. Можно использовать также спортивный инвентарь, например, гимнастическую палку, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые движения.

Обучать детей с аутизмом выполнению движений во внешнем пространстве следует, начиная с упражнений на перемещение и переходя затем к упражнениям на преодоление и обход внешних препятствий. Эти упражнения распределяются на 4 группы по степени нарастания координационной сложности: упражнения в ползании, в ходьбе, в беге и в прыжках.

Чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, необходимо:

- начинать обучение с коротких перемещений по прямой;
- постепенно переходить к передвижению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по кругу, дуге, зигзагообразно и др.;
- облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив линии «старт» и «финиш», а также «зону отдыха»;
- формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например: «Проползи рядом со мной», «Пробеги по линии»;
- показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инструкцию;
- сопровождать выполняемые движения ритмичными словами, хлопками в ладоши и т. д., что является существенной помощью ребенку;
- формировать у ребенка указательный жест и указательный взгляд;
- не утомлять ребенка, чередовать выполнение упражнений во внешнем пространстве с упражнениями в пространстве;
- формировать ощущение собственного тела, дозировать нагрузку;
- двигаться вместе с ребенком, рядом с ним;
- поощрять даже малейшие успехи.

Обучив движениям на перемещение во внешнем пространстве, можно переходить к обучению точным действиям во внешнем пространственном поле.

Развивать умение выполнять точные действия в пространственном поле рекомендуется с помощью, во-первых, упражнений на точность перемещений во внешнем пространственном поле и, во-вторых, упражнений на развитие умения выполнять точные действия в пространственном поле с предметами.

Чтобы научить выполнять точные действия в пространственном поле, необходимо:

- сопровождать образцы движений коротким, но образным объяснением, относящимся только к одному из аспектов движения или к одному действию;
- выполнять движение (или действие) вместе с обучающимся (хотя бы частично), обязательно сопровождать движение (действие) инструкцией, в том числе пошаговой;
- использовать для облегчения выполнения заданий различные ориентиры и четко обозначать зоны пространства, например, «зону для выполнения упражнений», «зону для игр», «зону для отдыха» и др.;
- давать методические указания по ходу движения (или действия) словесные объяснения;
- создавать интересные ситуации и побуждать ребенка реализовывать их, например: «Этот мячик с колокольчиком внутри; попади в него другим мячиком – и он зазвенит»;
- исправлять неправильные движения обучающегося;
- радоваться вместе и его успехам, помогать ему преодолевать чувство страха перед незнакомыми предметами или движениями.

В процессе обучения детей с аутизмом необходимо соблюдать определенные правила:

- предъявлять материал в соответствии с индивидуальными особенностями восприятия аутичного ребенка (выполнение упражнений с помощью взрослого, по подражанию взрослому, по инструкции и показу);
- соблюдать правило «от взрослого к ребенку»: взрослый выполняет движение вместе с ребенком, комментируя каждое его пассивное или активное движение

и давая таким образом почувствовать, как правильно нужно выполнять движение и какое именно движение выполняется в данный момент;

- соблюдать правило «от простого к сложному»: начинать с простых движений в пространстве тела и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля (различным видам перемещений), таким образом, постепенно усложняя двигательный репертуар и добиваясь автоматизации базовых движений;
- соблюдать цефалокаудальный закон, сущность которого заключается в том, что развитие движений в онтогенезе происходит от головы к ногам: сначала ребенок осваивает контроль за мышцами шеи, рук, затем – спины и ног;
- соблюдать проксимодистальный закон: развитие идет по направлению от туловища к конечностям, от ближних частей конечностей к дальним (ребенок учится сначала опираться на локти, затем на ладони; сначала – стоять на коленях, потом – на выпрямленных ногах и т. д.);
- обеспечивать последовательное освоение ребенком различных уровней пространства – нижнего (лежа на спине, на животе), среднего (сидя), верхнего (стоя);
- соотносить степень оказания помощи с той ступенью развития, на которой в данный момент находится ребенок. В частности, упражнения могут выполняться ребенком пассивно или пассивно-активно, первоначально с максимальной помощью, а в дальнейшем с постепенной минимизацией помощи и стимуляцией самостоятельного выполнения движения.

Одной из конечных целей программы адаптивного физического воспитания детей с аутизмом является обучение аутичного ребенка выполнять упражнения без помощи взрослых. Ускорить этот процесс помогают однообразные занятия. Следует придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, а в программу обучения включать разные виды упражнений, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени.

Комплекс занятий для детей с РАС

1. Занятия с мячом, которые развивают моторные навыки в процессе движения ребенком за мячом, а также зрительные навыки при становлении зрительного контакта за объектом:

- перекатывание мяча к себе – от себя;
- ловля мяча двумя руками, подбрасывание мяча, усложнение – отбивание мяча от пола.

2. Укрепление мышц ног и развитие их координации:

- ходьба на месте, усложнение – ходьба с продвижением вперед;
- катание на велосипеде/ велотренажере;
- прыжки на месте на двух ногах, усложнение – прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед-назад;
- прыжки на батуте.

3. Развитие чувства равновесия:

- стоять с закрытыми глазами неподвижно, усложнение – увеличение времени;
- ходьба по линии, усложнение – ходьба по скамейке, ходьба по линии с препятствиями.

4. Развитие навыков лазания и перелезания:

- лазание по лестнице;
- перелезание через скамью.

Методические рекомендации по проведению занятий для детей с синдромом Дауна

Принципы обучения детей с синдромом Дауна не отличаются от общепринятых. Приоритет можно отдать принципу наглядности, поскольку дети с синдромом Дауна могут копировать движения и зрительно лучше воспринимать информацию несмотря на то, что у данного контингента ослабленное зрение. Наглядность – создание в процессе обучения и развития физических качеств зрительных, слуховых, мышечных ощущений, формирование у детей полного и точного чувственного образа физических способностей, условий выполнения действий и их результатов. Принцип сознательности и активности.

Данный принцип предполагает формирование у занимающихся сознательного отношения и интереса к занятиям. Отличительной особенностью является то, что формирование интереса должно осуществляться не только в работе с занимающимися с синдромом Дауна, но и их родителями т.к. большую часть времени проводят со своими детьми и имеют возможность доходчиво и регулярно формировать сознательное отношение и положительный имидж занятий.

Принцип доступности и индивидуализации.

Можно выделить два аспекта: первый – возрастно-половой (многолетний), второй – учет индивидуальных особенностей. В этом принципе выделяют правило: от известного к неизвестному. Чем больше двигательный опыт обучающихся, тем лучше предпосылки для успешного овладения двигательными действиями. Еще одно условие – от простого к сложному.

Принцип систематичности.

Беспрерывность тренировочного процесса, чередование физической нагрузки и отдыха (несоблюдение этого может привести к утрате положительного эффекта занятий). Учитывая специфику детей с синдромом Дауна, возможности их памяти и усвоение материала, соблюдение принципа систематичности является фундаментом для занятий адаптивной физической культурой.

Принцип постепенности.

Самое основное правило – никогда не останавливаться на достигнутом результате. Следует использовать постепенное увеличение нагрузок и усложнений упражнений. Это позволяет избегать отрицательного влияния адаптации к однообразным нагрузкам, которое снижает темп развития. По мере освоения физических упражнений необходимо постоянно менять условия их выполнения.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корригирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

Для развития и совершенствования ОФП применяют следующие виды упражнений:

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Общая физическая подготовка может включать в себя и специальную физическую подготовку, которая направлена на развитие основных физических качеств занимающихся: ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости.

Развитие ловкости.

Ловкость – это способность занимающихся выполнять координационно сложные двигательные действия, а также способность рационально действовать в неожиданных ситуациях. Базовые двигательные навыки приобретаются с 9 до 12 лет. В этом возрасте легко образуются и закрепляются рефлексy и формируется рисунок движения. Упражнения для развития ловкости должны отличаться в координационно-двигательном отношении. Здесь необходимо отметить, что ребенок с синдромом Дауна значительно хуже осваивает новые сложные движения, поэтому необходимо постоянно на каждом занятии закреплять приобретенные навыки прошедшего занятия, чтобы наработанные двигательные связи лучше усвоились.

Основными средствами формирования специальной ловкости у детей с синдромом Дауна являются имитационные и основные упражнения, разные эстафеты, гимнастические упражнения и их сочетание, подвижные игры. Перед тем, как давать упражнения на ловкость детям с синдромом Дауна, нужно очень хорошо размяться и выполнять эти упражнения, когда организм еще не устал. Необходимо помнить, что эти дети быстро утомляются, поэтому давать слишком много упражнений на ловкость не рекомендуется.

Развитие силы.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных напряжений. Сила мышц – основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность обучающегося, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Говоря о физической подготовке детей с синдромом Дауна, рекомендовано две категории упражнений, которые различаются по характеру применяемых отягощений.

К первой группе относятся упражнения с преодолением веса своего тела: лазания, отжимания, приседания, прыжки и т.п.

Ко второй группе можно отнести упражнения с внешним отягощением: использование гантелей, набивных мячей или медицинболов, эспандеров.

Упражнения первой группы дают возможность занимающимся переходить от медленных движений к быстрым, от простых к более сложным.

Упражнения второй группы рекомендовано применять в подготовке детей с целью формирования основных мышечных групп: мышц ног, спины, живота, так как известно, что у детей с синдромом Дауна плохо развита координация, и без этих мышц им будет очень трудно выполнять сложные движения а также сохранять равновесие в одноопорном положении. Основными методами развития силы у детей с синдромом Дауна являются методы повтора и серийно-интервальные выполнения упражнений. Наиболее благоприятный возраст для развития силы у детей с синдромом Дауна наблюдается от 14 до 18 лет.

Развитие быстроты.

Под быстротой понимают способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижностью нервных процессов.

При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост ее заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно.

Быстрота реакций ребенка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому, воспитание быстроты у подростка представляет определенные сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено.

В основе развития быстроты у детей с синдромом Дауна лежат беговые упражнения, которые выполняются с максимальной интенсивностью не более 10 секунд. Перед тем, как выполнять такие упражнения нужно обязательно хорошо размяться, время разминки не менее 10-15 минут. Упражнения на развитие быстроты рекомендуется включать в начало основной части занятия, потому что дети с синдромом Дауна быстро утомляются и не в состоянии выполнять сложные упражнения в конце занятия. Соответственно этому подбираются наиболее простые и доступные упражнения.

Упражнения для развития быстроты:

- повторное пробегание повторных отрезков от 5 до 20м;
- рывки на 5-10м. из различных исходных положений
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками;
- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому;
- бег с быстрым изменением направления и скорости;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Дозировка нагрузки должна регулироваться временной продолжительностью или количеством повторений упражнений. Примерно дозировка может быть такой: ряд из 3-5 ускорений с отдыхом между сериями до минуты.

Развитие выносливости.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения ее интенсивности. Выносливость, прежде всего, проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работу с повышенной интенсивностью следует проводить крайне осторожно с учетом возрастного развития ребенка, степенью его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13-16 лет). Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки средством развития общей выносливости детей с синдромом Дауна служит спокойный длительный бег за тренером-преподавателем (при ЧСС 110-120 уд./мин.). Различают общую, скоростную и специальную выносливость.

Общая выносливость. Способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности. Выносливость зависит от анаэробной производительности организма.

Основным средством воспитания общей выносливости является длительное выполнение тренировочной нагрузки в режиме, соответствующем бегу с относительно невысокой интенсивностью.

Общую выносливость развивают следующими методами:

- **равномерный.** Бег в равномерном режиме на длинные дистанции. ЧСС – 130-170 ударов/мин. Метод применяется на всех периодах занятия, но особенно в первой половине подготовительного периода.

- **переменный и интервальный.** Методы бега на более короткие отрезки. ЧСС – 165-180 ударов/мин. Интервалы отдыха от 10-45сек. до 1-3мин. Количество повторений зависит от задач занятия и длины применяемых отрезков.

Скоростная выносливость. Способность занимающегося поддерживать высокую скорость на дистанциях 400-1000м., а также во время ускорений на более длинных дистанциях.

Для воспитания скоростной выносливости применяют методы тренировки:

- **интервальный.** Характеризуется более интенсивным бегом за счет сокращения периодов отдыха при постоянной или увеличивающейся скорости бега;

- **повторный.** Тренировки проводятся с интенсивностью до 90-100%. Паузы отдыха обеспечивают хорошее восстановление (от 1-2 до 5-10мин. между отрезками).

- **переменный.** Пробегание отрезков и дистанций с переменной скоростью.

Для развития выносливости у детей с задержками в развитии также применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими перерывами для отдыха. Следует подчеркнуть, что дети с синдромом Дауна недостаточно владеют всеми видами естественных движений. Поэтому подвижные игры должны занимать у них большое место.

2.4. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы:

Оценка качества реализации Программы включает в себя педагогический контроль, промежуточную аттестацию обучающихся.

Под педагогическим контролем в физическом воспитании принято понимать совокупность средств, методов и методических приемов, позволяющих оценивать

состояние обучающихся с целью основанного управления развитием разных сторон методики тренировки.

Тренер-преподаватель, который работает на спортивно-оздоровительных группах, должен систематически контролировать состояние здоровья обучающихся, видеть уровень их физического развития, уметь анализировать данные обследований.

Основными методами педагогического контроля являются:

педагогические наблюдения;

контрольные упражнения (тесты).

предварительный контроль проводится в начале года. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения;

оперативный контроль проводится на одном занятии с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха;

текущий контроль проводится для определения реакции организма на нагрузку после занятия, т.е. на восстановительные процессы;

итоговый контроль проводится в конце года для определения успешности выполнения годового плана-графика, что является основой для последующего планирования воспитательного процесса.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность.

Различают следующие виды учета: *предварительный* – до начала занятия; *текущий* – в процессе занятия; *итоговый* – по завершению периода работы.

Основным документом учета служит журнал учета групповых занятий.

Сопутствующими документами являются: протоколы контрольных тестирований; обследования детей; документы спортивных соревнований и воспитательной работы; карта индивидуальной реабилитации занимающихся адаптивным спортом.

Оценка результативной деятельности тренера-преподавателя по работе с детьми-инвалидами, инвалидами и лиц с отклонениями в состоянии здоровья является положительной, если в конце учебного года они могут показать прирост знаний по предметной области теория и методика физической культуры и спорта, относительно начала учебного года. Для определения подготовленности обучающихся можно использовать опросы, тесты.

Оценка результативности по предметной области общая физическая подготовка оценивается по пяти бальной системе:

высокий уровень подготовленности – «5» баллов;

средний уровень подготовленности – «4» балла;

низкий уровень подготовленности – «3» балла;

обучающийся сдавал норматив, не сдал, но есть динамика результата – «2» балла;

обучающийся сдавал норматив, не сдал, и нет динамики результата – «1» балл.

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для того, чтобы занимающиеся могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования обучающихся. Необходимо начинать тестирование с наименее энергозатратных испытаний (тестов) и предоставлять обучающимся достаточно времени для отдыха между выполнением нормативов.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей физической подготовки

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики (7-17 лет)	Девочки (7-17 лет)
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине	Подтягивания на перекладине
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Комплексы упражнений для оценки уровня физической подготовленности учащихся включают.

Бег на 30 м

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое обучающихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3x10м

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь в полуприсед на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

Подъем туловища из положения лежа на спине

Оценивается уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса спортсмена. Выполняется лежа на полу на гимнастическом мате с согнутыми в коленях закрепленными ногами максимальное количество раз. Руки согнуты в локтях, кисти соединены за головой. При контроле техники уделять внимание сгибанию позвоночника, отсутствию рывковых и раскачивающих движений туловища. Фиксируется количество выполненных сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу:

руки выпрямлены, упираются в пол ладонями на ширине плеч, пальцы направлены от тела;

туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах;

ноги на ширине стопы, пальцы опираются о пол без дополнительного упора.

Оценивается количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в одной попытке за 30 секунд.

Подтягивание на перекладине.

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости плечевого пояса, мышц спины. Тест выполняют юноши с высокой перекладины, девушки выполняют с низкой перекладины.

Руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые;

туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

Оценивается количество выполнений теста без рывка и подбородок выносится выше перекладины.

В приложениях 1-3 представлены нормативы для оценки физических качеств детей-инвалидов, инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья следующих нозологических групп:

Лиц с нарушением слуха (приложение 1);

Лиц с интеллектуальными нарушениями (приложение 2);

Лиц с поражением зрения (с остаточным зрением) (приложение 3).

Оценка результативности по предметной области общая физическая подготовка для лиц с поражением зрения (тотально слепых), лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, лиц с отклонением в состоянии здоровья является положительной, если в конце учебного года они могут показать положительную динамику в конце учебного года (приложения 4-6).

Лиц с поражением зрения (тотально слепых) (приложение 4);

Лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (приложение 5)

Инвалидов и лиц с отклонением в состоянии здоровья всех нозологических групп в возрасте 18 лет и старше (приложение 6)

Карта динамического наблюдения детей с расстройствами аутистического спектра и детей с синдромом Дауна (приложение 7)

Тестирование уровня физической подготовленности детей с расстройствами аутистического спектра и детей с синдромом Дауна (приложение 8)

2.5. Материально-техническое обеспечение:

Учреждение не имеет своих спортивных сооружений. Учебно-тренировочные занятия проходят на объектах спорта на платной основе и безвозмездной основе. Данные спортивные объекты должны иметь лицензию на ведения данной деятельности.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы

Таблица 11

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Мат гимнастический	штук	10
2	Стенка гимнастическая	пар	2
3	Мяч баскетбольный	штук	3
4	Секундомер	штук	4
5	Стойка для обводки	штук	20
6	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	5
2.	Корзина для мячей	штук	2
3.	Мяч волейбольный	штук	3
4.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
5.	Мяч теннисный	штук	10
6.	Мяч футбольный	штук	3
7.	Насос для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	2
8.	Скакалка	штук	24
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4
10.	Утяжелитель для ног	комплект	15
11.	Утяжелитель для рук	комплект	15
12.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
13.	Рулетка 10 м	штук	3

2.6. Перечень информационного обеспечения:

Список литературы

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.

Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.

Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.

Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

Банникова Н.В., Луппа Н.А. Модель физической подготовки детей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями в условиях адаптивного спорта / методические рекомендации. Красноярский гос. пед. университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018.- 70с. (Социальные практики инклюзивного образования)

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>

Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" . <http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>

Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры, <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>

Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf

Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>

Приложение №1

**Нормативы общей физической подготовки
для лиц с нарушением слуха
мальчики – юноши**

Таблица 12

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	7	9.2	9.2-8.5	7.5
		8	8.8	8.7-8.2	7.1
		9	8.5	8.4-7.8	6.8
		10	8.1	8.0-7.4	6.6
		11	7.6	7.4-6.8	6.3
		12	7.1	6.9-6.5	6.0
		13	7.0	6.7-6.4	5.9
		14	6.9	6.6-6.2	5.8
		15	6.5	6.3-5.9	5.5
		16	6.0	5.9-5.7	5.2
		17	5.9	5.6-5.5	5.1
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	7	12.2	12.0-11.6	11.2
		8	11.8	11.5-11.0	10.4
		9	11.4	11.2-10.6	10.2
		10	11.2	10.8-10.3	9.9
		11	10.9	10.5-10.0	9.7
		12	10.6	10.0-9.6	9.5
		13	10.3	9.7-9.3	9.3
		14	10.0	9.4-9.2	9.0
		15	9.5	9.3-8.9	8.5
		16	9.1	8.9-8.7	8.2
		17	5.9	8.6-8.4	8.1
Скоростно-силовые Качества	Прыжки в длину с места (см)	7	65	65-80	100
		8	70	70-90	110
		9	75	75-95	120
		10	80	100-110	130
		11	95	105-115	140
		12	100	110-120	145
		13	105	115-125	150
		14	115	130-145	160
		15	125	145-160	175
		16	130	145-160	180
		17	140	155-170	190
Силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа раз/мин.	7	10	12	15
		8	15	18	20
		9	18	20	22
		10	20	23	25
		11	22	25	28
		12	25	28	30
		13	28	30	32
		14	30	33	35
		15	33	35	37

	Сгибание и разгибание Рук в упоре лежа 30сек.	16	35	37	40
		17	35	37	40
		7	2	4	6
		8	2	4	6
		9	4	6	8
		10	6	8	10
		11	8	10	12
		12	10	12	15
		13	12	14	18
		14	14	17	20
		15	17	20	25
		16	20	23	30
		17	23	25	35
Сила	Подтягивание на перекладине	7	0	0	0
		8	0	0	0
		9	0	0	0
		10	0	1	2
		11	1	2	3
		12	2	3	4
		13	3	4	5
		14	4	5	6
		15	5	6	7
		16	6	7	8
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	17	7	8	9
		Не зависимо от возраста			

**Нормативы общей физической подготовки
для лиц с нарушением слуха
Девочки – девушки**

Таблица 13

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	7	9.5	9.3-9.2	7.6
		8	9.0	8.9	7.3
		9	8.7	8.6-7.7	7.0
		10	8.4	8.0-7.5	6.8
		11	7.7	7.6-7.0	6.4
		12	7.6	7.2-6.6	6.3
		13	7.4	7.5-6.8	6.2
		14	7.3	7.1-6.6	6.1
		15	7.0	6.9-6.4	6.0
		16	7.4	7.2-6.6	6.1
		17	7.4	7.2-6.6	6.1
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	7	13.2	13.0-12.6	11.7
		8	12.7	12.5-12.0	11.2
		9	12.3	12.0-11.6	10.8
		10	11.7	11.5-11.0	10.4
		11	11.3	10.9-10.7	10.1

		12	11.2	10.8-10.6	10.0
		13	11.1	10.7-10.5	9.9
		14	11.0	10.6-10.4	9.8
		15	10.9	10.5-10.3	9.7
		16	11.0	10.6-10.0	9.7
		17	10.8	10.5-9.9	9.6
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	7	65	65-75	85
		8	70	70-80	90
		9	75	75-90	110
		10	80	90-100	120
		11	85	95-110	130
		12	90	100-115	135
		13	95	105-120	140
		14	100	115-125	145
		15	105	120-130	155
		16	110	120-140	160
		17	110	120-140	160
	Подъем в сед из положения лежа раз/мин	7	65	65-75	85
		8	70	70-80	90
		9	75	75-90	110
		10	80	90-100	120
		11	85	95-110	130
		12	90	100-115	135
		13	95	105-120	140
		14	100	115-125	145
		15	105	120-130	155
		16	110	120-140	160
		17	110	120-140	160
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (30 сек.)	7	2	3	5
		8	2	3	5
		9	4	5	7
		10	5	6	9
		11	7	8	11
		12	9	10	13
		13	11	12	15
		14	12	13	16
		15	13	14	18
		16	14	15	20
		17	15	16	24
Сила	Подтягивание на перекладине	7	0	3	5
		8	3	5	7
		9	5	7	9
		10	7	9	11
		11	9	11	13
		12	11	13	15
		13	13	15	17
		14	15	17	19
		15	17	19	21
		16	19	21	23
		17	21	23	25

Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Не зависимо от возраста
--------------	---	-------------------------

**Нормативы общей физической подготовки
для лиц с интеллектуальными нарушениями
мальчики – юноши**

Таблица 14

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	7	9.2	9.2-8.5	7.5
		8	8.8	8.7-8.2	7.1
		9	8.5	8.4-7.8	6.8
		10	8.1	8.0-7.4	6.6
		11	7.6	7.4-6.8	6.3
		12	7.1	6.9-6.5	6.0
		13	7.0	6.7-6.4	5.9
		14	6.9	6.6-6.2	5.8
		15	6.5	6.3-5.9	5.5
		16	6.0	5.9-5.7	5.2
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	7	12.2	12.0-11.6	11.2
		8	11.8	11.5-11.0	10.4
		9	11.4	11.2-10.6	10.2
		10	11.2	10.8-10.3	9.9
		11	10.9	10.5-10.0	9.7
		12	10.6	10.0-9.6	9.5
		13	10.3	9.7-9.3	9.3
		14	10.0	9.4-9.2	9.0
		15	9.5	9.3-8.9	8.5
		16	9.1	8.9-8.7	8.2
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (с м)	7	65	65-80	100
		8	70	70-90	110
		9	75	75-95	120
		10	80	100-110	130
		11	95	105-115	140
		12	100	110-120	145
		13	105	115-125	150
		14	115	130-145	160
		15	125	145-160	175
		16	130	145-160	180
Силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа раз/мин.	7	10	12	15
		8	15	18	20
		9	18	20	22
		10	20	23	25
		11	22	25	28
		12	25	28	30
		13	28	30	32
		14	30	33	35

		15	33	35	37
		16	35	37	40
		17	35	37	40
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30сек.	7	2	4	6
		8	2	4	6
		9	4	6	8
		10	6	8	10
		11	8	10	12
		12	10	12	15
		13	12	14	18
		14	14	17	20
		15	17	20	25
		16	20	23	30
		17	23	25	35
Сила	Подтягивание на перекладине	7	0	0	0
		8	0	0	0
		9	0	0	0
		10	0	1	2
		11	1	2	3
		12	2	3	4
		13	3	4	5
		14	4	5	6
		15	5	6	7
		16	6	7	8
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	17	7	8	9
		Не зависимо от возраста			

**Нормативы общей физической подготовки
для лиц интеллектуальными нарушениями
Девочки – девушки**

Таблица 15

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	7	9.5	9.3-9.2	7.6
		8	9.0	8.9	7.3
		9	8.7	8.6-7.7	7.0
		10	8.4	8.0-7.5	6.8
		11	7.7	7.6-7.0	6.4
		12	7.6	7.2-6.6	6.3
		13	7.4	7.5-6.8	6.2
		14	7.3	7.1-6.6	6.1
		15	7.0	6.9-6.4	6.0
		16	7.4	7.2-6.6	6.1
		17	7.4	7.2-6.6	6.1
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	7	13.2	13.0-12.6	11.7
		8	12.7	12.5-12.0	11.2
		9	12.3	12.0-11.6	10.8
		10	11.7	11.5-11.0	10.4
		11	11.3	10.9-10.7	10.1

		12	11.2	10.8-10.6	10.0
		13	11.1	10.7-10.5	9.9
		14	11.0	10.6-10.4	9.8
		15	10.9	10.5-10.3	9.7
		16	11.0	10.6-10.0	9.7
		17	10.8	10.5-9.9	9.6
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	7	65	65-75	85
		8	70	70-80	90
		9	75	75-90	110
		10	80	90-100	120
		11	85	95-110	130
		12	90	100-115	135
		13	95	105-120	140
		14	100	115-125	145
		15	105	120-130	155
		16	110	120-140	160
		17	110	120-140	160
Силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа раз/мин	7	8	10	12
		8	10	12	14
		9	12	15	17
		10	15	17	19
		11	17	20	23
		12	20	23	25
		13	23	25	27
		14	25	27	29
		15	26	28	30
		16	28	30	32
		17	30	32	33
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (30 сек.)	7	2	3	5
		8	2	3	5
		9	4	5	7
		10	5	6	9
		11	7	8	11
		12	9	10	13
		13	11	12	15
		14	12	13	16
		15	13	14	18
		16	14	15	20
		17	15	16	24
Сила	Подтягивание на перекладине	7	0	3	5
		8	3	5	7
		9	5	7	9
		10	7	9	11
		11	9	11	13
		12	11	13	15
		13	13	15	17
		14	15	17	19
		15	17	19	21
		16	19	21	23
		17	21	23	25

Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Не зависимо от возраста
--------------	---	-------------------------

Приложение №3

**Нормативы общей физической подготовки
для лиц с поражением зрения (остаточным зрением)
мальчики – юноши**

Таблица 16

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	7	9.2	9.2-8.5	7.5
		8	8.8	8.7-8.2	7.1
		9	8.5	8.4-7.8	6.8
		10	8.1	8.0-7.4	6.6
		11	7.6	7.4-6.8	6.3
		12	7.1	6.9-6.5	6.0
		13	7.0	6.7-6.4	5.9
		14	6.9	6.6-6.2	5.8
		15	6.5	6.3-5.9	5.5
		16	6.0	5.9-5.7	5.2
		17	5.9	5.6-5.5	5.1
Координация	Челночный бег 3х10 (сек)	7	12.2	12.0-11.6	11.2
		8	11.8	11.5-11.0	10.4
		9	11.4	11.2-10.6	10.2
		10	11.2	10.8-10.3	9.9
		11	10.9	10.5-10.0	9.7
		12	10.6	10.0-9.6	9.5
		13	10.3	9.7-9.3	9.3
		14	10.0	9.4-9.2	9.0
		15	9.5	9.3-8.9	8.5
		16	9.1	8.9-8.7	8.2
		17	8.9	8.6-8.4	8.1
Скоростно-силовые Качества	Прыжки в длину с места (см)	7	65	65-80	100
		8	70	70-90	110
		9	75	75-95	120
		10	80	100-110	130
		11	95	105-115	140
		12	100	110-120	145
		13	105	115-125	150
		14	115	130-145	160
		15	125	145-160	175
		16	130	145-160	180
		17	140	155-170	190
Силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа раз/мин.	7	10	12	15
		8	15	18	20
		9	18	20	22
		10	20	23	25
		11	22	25	28
		12	25	28	30
		13	28	30	32

		14	30	33	35
		15	33	35	37
		16	35	37	40
		17	35	37	40
	Сгибание и разгибание Рук в упоре лежа 30сек.	7	2	4	6
		8	2	4	6
		9	4	6	8
		10	6	8	10
		11	8	10	12
		12	10	12	15
		13	12	14	18
		14	14	17	20
		15	17	20	25
		16	20	23	30
		17	23	25	35
Сила	Подтягивание на перекладине	7	0	0	0
		8	0	0	0
		9	0	0	0
		10	0	1	2
		11	1	2	3
		12	2	3	4
		13	3	4	5
		14	4	5	6
		15	5	6	7
		16	6	7	8
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	17	7	8	9
		Не зависимо от возраста			

**Нормативы общей физической подготовки
для лиц с поражением зрения (остаточным зрением)
Девочки – девушки**

Таблица 17

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	7	9.5	9.3-9.2	7.6
		8	9.0	8.9	7.3
		9	8.7	8.6-7.7	7.0
		10	8.4	8.0-7.5	6.8
		11	7.7	7.6-7.0	6.4
		12	7.6	7.2-6.6	6.3
		13	7.4	7.5-6.8	6.2
		14	7.3	7.1-6.6	6.1
		15	7.0	6.9-6.4	6.0
		16	7.4	7.2-6.6	6.1
		17	7.4	7.2-6.6	6.1
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	7	13.2	13.0-12.6	11.7
		8	12.7	12.5-12.0	11.2
		9	12.3	12.0-11.6	10.8

		10	11.7	11.5-11.0	10.4
		11	11.3	10.9-10.7	10.1
		12	11.2	10.8-10.6	10.0
		13	11.1	10.7-10.5	9.9
		14	11.0	10.6-10.4	9.8
		15	10.9	10.5-10.3	9.7
		16	11.0	10.6-10.0	9.7
		17	10.8	10.5-9.9	9.6
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	7	65	65-75	85
		8	70	70-80	90
		9	75	75-90	110
		10	80	90-100	120
		11	85	95-110	130
		12	90	100-115	135
		13	95	105-120	140
		14	100	115-125	145
		15	105	120-130	155
		16	110	120-140	160
		17	110	120-140	160
Силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа раз/мин	7	8	10	12
		8	10	12	14
		9	12	15	17
		10	15	17	19
		11	17	20	23
		12	20	23	25
		13	23	25	27
		14	25	27	29
		15	26	28	30
		16	28	30	32
		17	30	32	33
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (30 сек.)	7	2	3	5
		8	2	3	5
		9	4	5	7
		10	5	6	9
		11	7	8	11
		12	9	10	13
		13	11	12	15
		14	12	13	16
		15	13	14	18
		16	14	15	20
		17	15	16	24
Сила	Подтягивание на перекладине	7	0	3	5
		8	3	5	7
		9	5	7	9
		10	7	9	11
		11	9	11	13
		12	11	13	15
		13	13	15	17
		14	15	17	19
		15	17	19	21

		16	19	21	23
		17	21	23	25
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Не зависимо от возраста			

Приложение № 4

**Нормативы общей физической подготовки
для лиц с поражением зрения (тотально слепых)
(возраст 7 лет и старше)**

Таблица 18

№ п/п	Упражнение	единица измерения
1.	прыжки на месте	кол-во раз.
2.	бег на месте	мин., сек.
3.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз.
3.	наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см.
5.	плавание без учета времени	метр

Приложение № 5

**Нормативы общей физической подготовки
для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
(возраст 7 лет и старше)**

Таблица 19

№ п/п	Упражнение	единица измерения
для лиц с поражением верхних конечностей		
1.	бег 30м	сек.
2.	приседание на двух ногах	кол-во раз
3.	поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз
3.	бег 800 метров	мин., сек.
5.	наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см.
для лиц с поражением нижних конечностей		
1.	метание теннисного мяча сидя на коляске	метр
2.	подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз.
3.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз
4.	удержание мединцинбола 1кг. на вытянутых руках	сек.
5.	наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (с протезами)	см.
6.	выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см.

Приложение № 6

**Нормативы общей физической подготовки
для инвалидов и лиц с отклонением в состоянии здоровья
(возраст 18 лет и старше)**

Таблица 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине	Подтягивания на перекладине
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

Карта динамического наблюдения детей с расстройствами аутистического спектра и детей с синдромом Дауна
 (_____ 20__ год)

Ф.И.О. _____

№	Наблюдаемый параметр	Возраст				Таблица 21			
		Дата	Примечание	Дата	Примечание	Дата	Примечание	Дата	Примечание
14. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ									
1.1	Ходьба различными способами, со сменой направления. Бег (произвольный или со стимуляцией).								
1.2	Прыжки: на одной ноге, на двух ногах, в длину, перепрыгивание								
1.3	Преодоление препятствий: огибание, перешагивание, перепрыгивание								

[illegible]

Тестирование уровня физической подготовленности детей с расстройствами аутистического спектра и детей с синдромом Дауна

Таблица 22

Физическое качество	Тестовое упражнение
Гибкость	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) 2. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами. 3. Выкрут прямых рук назад взявшись за гимнастическую палку (см) плечевые суставы.
Сила	1. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; 2. Приседания (количество раз)
Скорость	1. Бег 30 метров
Скоростно-силовые	1. Прыжок в длину с места 2. Метание набивного мяча 1кг
Выносливость	1. непрерывный бег 1 км без учета времени
Координация	1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий) из 10 попыток