

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отдел адаптивной физической культуры

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 1 от 26 августа 2016 г



Утверждаю:
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
К.В. Шевченко
Приказ № 362-д от 29 августа 2016г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья
«Плавание»**

Возраст учащихся: от 7 лет и старше
Срок реализации: 11 лет

Автор-составитель:
Прусс Б.А.,
методист

г. Екатеринбург, 2016.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов							
		ГНП		УТГ				ГСС	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1	Теоретическая подготовка	9	10	20	20	20	20	20	25
2	Техническая подготовка	53	95	274	474	474	548	510	572
3	Общая физическая подготовка	121	201	98	94	94	94	110	130
4	Специальная физическая подготовка	69	80	120	170	170	214	294	320
5	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	4	6	16	16	16	30	40
6	Восстановительные мероприятия	5	6	8	8	8	8	25	35
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	5	15	15
8	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, теоретической подготовке	6	6	6	6	6	6	20	25
9	Участие в соревнованиях	4	4	10	25	25	30	50	50
10	Медицинский контроль	5	6	10	16	16	25	30	30
Итого:		276	414	552	828	828	966	1104	1242

ГНП – группа начальной подготовки;

УТГ – учебно-тренировочная группа;

ГСС – группа спортивного совершенствования.

Аннотация

В соответствии с Конституцией Российской Федерации и Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» дети с ограниченными возможностями имеют равное со всеми право на образование. Для них предусматривается создание специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватное условие и равные возможности для получения образования, лечения и оздоровления, коррекцию нарушения развития и реабилитацию, социальную адаптацию.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Данная программа разработана для детей и подростков III и II группы в соответствии с функционально-медицинскими классами (легкая степень умственной отсталости детей) по спортивным направлениям международных организаций людей с ОВЗ (INAS-FID – международная спортивная ассоциация лиц с нарушением интеллекта и SOI – международная Специальная Олимпиада).

Программа разработана с целью обеспечения возможности социализации и адаптации детей и подростков с легкой степенью умственной отсталости, подготовки спортсменов – участников Специальной олимпиады по плаванию и достижения высоких спортивных результатов.

Задачи программы:

- укрепление здоровья детей с легкой умственной отсталостью, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники плавания,
- формирование жизненно необходимых умений и навыков через занятия адаптивным спортом (плавание)
- социальная реабилитация детей с легкой умственной отсталостью;
- развитие двигательных способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры;
- воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, сознательному применению физических упражнений в целях отдыха;
- подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по плаванию областного, российского и международного уровня.