

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
«Бочче»**

Возраст учащихся: от 10 лет и старше
Срок реализации: 4 года

Авторы-составители:
Б.А. Прусс,
старший методист;
А.Р.Хакимова,
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2016.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | |
|----------|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | УТГ | | ГСС | |
| | | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
| 1 | Общая физическая подготовка | 36 | 36 | 54 | 54 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 32 | 24 | 64 | 48 |
| 3 | Техническая подготовка | 36 | 40 | 72 | 80 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 36 | 36 | 40 | 36 |
| 5 | Психологическая подготовка | 18 | 9 | 9 | 9 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 12 | 18 | 24 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 36 | 36 | 36 | 36 |
| 8 | Участие в соревнованиях | 8 | 13 | 18 | 24 |
| 9 | Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, теоретической подготовке | 4 | 6 | 9 | 9 |
| 10 | Медицинский контроль | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | Итого: | 216 | 216 | 324 | 324 |

УТГ – учебно-тренировочная группа;

ГСС – группа спортивного совершенствования.

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа «Бочче» разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья от 12 лет и старше

При ее разработке использованы современные тенденции развития бочче, передовой опыт обучения и тренировки игроков бочче, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по бочче отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов по виду спорта бочче.

Цель программы – развить физические качества детей с ограниченными возможностями здоровья, построить рациональную единую систему спортивной тренировки по бочче.

Задачи программы:

– укрепить здоровье детей с ограниченными возможностями здоровья, содействовать нормальному физическому развитию, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

– обучить основам техники движений, сформировать жизненно необходимые умения и навыки посредством игры в бочче;

– развить двигательные (кондиционные и координационные) способности;

– сформировать необходимые знания в области физической культуры личности;

– воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

– воспитать нравственные и волевые качества, научить организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

– подготовить спортсменов для участия в соревнованиях по бочче областного, российского и международного уровня.

Содержание, форма и методические особенности позволяют рассматривать подвижную игру в качестве одного из важнейших средств физического воспитания умственно отсталых школьников. Это средство при педагогически правильном, оправданном практическом использовании становится эффективным игровым методом коррекции физических недостатков данных школьников.

Образовательная программа по бочче актуальна и имеет практическую значимость для детей с ограниченными возможностями.