

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Советского района»  
(МАУ ДО СШ Советского района)

Рассмотрено  
На заседании педагогического совета  
МАУ ДО СШ Советского района  
Протокол № 2 от 29.01.2024 г. \_\_\_\_\_

Утверждено  
приказом директора  
МАУ ДО СШ Советского района  
№ 58 от 02.02.2024 г. \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа в области физической культуры и спорта  
«обучение лиц с ОВЗ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 год \_\_\_\_\_  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Количество часов в год: 144 режим 6 ч/нед  
Разработчик: Пинженин И.А., тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории

## Содержание программы

1	Пояснительная записка	3
2	Направленность программы	4
3	Сроки реализации программы	4
4	Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих	4
4.1	Наполняемость групп обучающихся	5
4.2	Продолжительность занятий	5
5	Формы обучения	5
6	Планируемый результат освоения программы	5
7	Годовой учебно-тренировочный план	6
8	Календарный учебный график с указанием	6
9	Рабочая программа	7
1	Оценочные материалы	13
11	Методические материалы	13
12	Учебно-методические пособия	16

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности составлена на основании порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 03 августа 2022 г. № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

В программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки обучающихся, результаты научных исследований и спортивной практики.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки, режимы учебно-тренировочной работы. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Цель программы – осуществление физкультурно-спортивной и воспитательной работы среди детей с ОВЗ, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- коррекция основных навыков движения;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- развитие познавательной деятельности;

В спортивно-оздоровительную группу принимаются лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья. При приеме необходимо представить справку медико-социальной экспертизы (ВТЭК), заключение врача (медицинское заключение) о допуске к занятиям адаптивной физической культурой. Минимальный возраст для зачисления 7 лет, максимальный возраст – 17 лет.

## 2. Направленность программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению общеразвивающая.

## 3. Сроки реализации программы

Срок обучения – 09.01.2024 – 30.06.2024 г.

На обучение по программе принимаются обучающиеся в возрасте от 7 лет до 17 лет.

Для приема на обучение обучающиеся должны достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

## 4. Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Занятия проводятся в группах с разными возрастными категориями. Программа рассчитана на 24 недели в учебном году.

### 4.1. Максимальная наполняемость в спортивно-оздоровительной группе:

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	7	15	3-6

### 4.2. Продолжительность одного занятия:

Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей, но не более 2-х часов в день.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

#### Окончание занятий:

для детей 7 -17 лет – не позднее 19:00.

## 5. Формы обучения:

Форма обучения - очная, определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- ✓ медицинский контроль;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;

- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию).

## **6. Планируемый результат освоения программы**

### ***В области теории и методики физической культуры и спорта:***

- ✓ история развития спорта;
- ✓ основы тренировочного процесса;
- ✓ необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ основы спортивного питания;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- ✓ требования техники безопасности при занятиях спортом.

### ***В области общей и специальной физической подготовки:***

- ✓ освоение комплексов физических упражнений;
- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости).

✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### ***В области других видов спорта и подвижных игр:***

- ✓ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- ✓ умение развивать необходимые физические качества в пауэрлифтинге средствами других видов спорта и подвижных игр;
- ✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- ✓ навыки сохранения собственной физической формы.

## **7. Учебный план или учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение календарного года, в соответствии с календарным учебно-тренировочным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Годовой учебный план рассчитан на 24 недели (144 часа):

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретические занятия	8
2	Практическая подготовка	110

2.1	Общая физическая подготовка	70
2.2	Специальная физическая подготовка	40
3	Восстановительные мероприятия	20
4	Медицинский контроль	6
	Всего за год	144

### 8. Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Общее количество часов
1	1	09 января	30 июня	24	144

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

- ✓ Продолжительность учебного года - 24 недели (при 144 часа)
- ✓ Количество учебных часов в неделю - 6 часов.
- ✓ Продолжительность одного занятия – от 30 минут до 1-2 астрономических часа (один час равен – 60 минут).

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебно-тренировочного года:

- ✓ 23 февраля - День защитника Отечества
- ✓ 8 марта - Международный женский день
- ✓ 1 мая - Праздник весны и труда
- ✓ 9 мая - День Победы
- ✓ Окончание учебного года 30 июня (при 24 неделях),
- ✓ Режим работы с 8.00 ч. до 19.00 ч.

### 9. Рабочая программа

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для дальнейшей подготовки в избранном виде деятельности или виде спорта.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

· Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во

время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

·Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

·Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

·Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением, и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)

·Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление.

#### Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине на гимнастической стенке.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, толкание ядра, гири, толкание мяча с отягощениями;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам; Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание: для не умеющих плавать - овладение техникой плавания;

Лыжные гонки: овладение техникой лыжных гонок;

#### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП состоит из учебно-тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений.

## Медицинский контроль

Медицинский контроль за обучающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля и медицинским персоналом спортивной школы.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации медицинского работника, врача. В начале и конце учебно-тренировочного года обучающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость учебно-тренировочных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

### Другие виды спорта и подвижные игры

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в

рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде, катание на лыжах и плавание по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе «Спортивно-оздоровительной группы» проводятся в тренажерном, спортивном зале, на стадионе.

Для успешной реализации имеется следующий инвентарь и оборудование:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количества изделия
1	Весы электронные ( до 200 кг)	штук	1
2	Гантели разборные (переменной массы) (от3 до50 кг)	пар	15
3	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
4	Зеркало (0,6*2 м)	штук	2
5	Магнезница	штук	1
6	Музыкальный центр	штук	1

7	Плинты (подставки 5,10,20,30 см)	пар	2
8	Помост для пауэрлифтинга (3*3 м)	комплект	2
9	Секундомер	штук	1
10	Силовая рама	штук	1
11	Скамейка гимнастическая	штук	1
12	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
13	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	1
15	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
16	Стойка под гантели	штук	2
17	Стойка под грифы	штук	1
18	Стойка под диски	штук	3
19	Тренажер для мышц живота	штук	1
20	Тренажер для мышц ног	штук	1
21	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
22	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
23	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350кг)	комплект	2
24	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
25	Гимнастический шар 75-85 см в диаметре	штук	2
26	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
27	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
28	Мат гимнастический	штук	4
29	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
30	Наклонная скамья	штук	1
31	Перекладина гимнастическая	штук	1
32	Эспандер резиновый ленточный	комплект	2
33	Ремни привязные	штук	2
34	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	1
35	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
36	Тренажер кроссовер	штук	1
37	Тренажер пресс-машина	штук	1
38	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
39	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	2
40	Кожаные мячи для бочи	штук	12
41	Ядро для толкания	штук	6
42	Диск для метания	штук	3

## **10. Оценочные материалы**

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые по завершению обучения (31 мая).

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Основным показателем работы тренера - преподавателя является выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств у обучающихся.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

## **11. Методические материалы:**

Обучение в пауэрлифтинге включает в себя теоретическую, физическую и психологическую подготовку. Каждый из этих видов подготовки имеет определенное содержание и характеризуется рядом требований.

Психологическая подготовка представляет педагогическими воздействиями, которые обеспечивают формирование у обучаемых определенных психологических качеств: социально-моральных, личностных.

К основным методам психологической подготовки относят беседы, педагогическое внушение, убеждение. В процессе психологической подготовки у тяжелоатлетов формироваться такие качества, как целеустремленность, настойчивость, воля к победе, выдержка, выносливость, самообладание, способность предельно мобилизовать свои возможности.

Теоретическая подготовка идет одновременно с практической во всех разделах программы и является их неотъемлемой составной частью. Общеразвивающие упражнения, как движение отдельных частей тела и их сочетаний, выполняемые с различной амплитудой, частотой и степенью мышечных напряжений, широко применяются в процессе всех учебно-тренировочных занятий.

## 12. Учебно-методические пособия

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 962.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (изменениями, вступившими в силу с 01.01.2023г.).
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
6. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
7. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
8. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
9. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
10. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002.
11. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999.
12. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.

Интернет ресурсы.

13. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
14. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
15. Официальный сайт пауэрлифтинга Советского района.

