

Согласовано
на педагогическом совете
МОУ детского сада № 224
протокол № 1
от «27» 08 2020 г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Бодрячок»

для детей 3-7 лет

реализуемая в рамках бесплатной дополнительной образовательной услуги

срок реализации 4 года

Программу составила инструктор по ф.
Илюшина Надежда Аркадьевна

Волгоград

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке «Будь здоров!» разработана на основе:
- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказа Минспорта России от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685)
 - Сборник «Паралимпийский спорт: нормативно-правовое и методическое регулирование» авт.-сост. А.В.Царик, под общ. ред. П.А.Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. -2010. – 1272с.
 - Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.
 - Теория и организация адаптивной физической культуры: Т11 Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.-448 с.

Для многих детей физическая культура является способом войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Причем, чем в более раннем возрасте начинает заниматься ребенок, тем лучше он приспособляется к окружающему миру.

Цель физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека.

Задачи, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого ребенка; приоритет тех или иных задач во многом обуславливаются компонентом (видом), учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

В самом обобщенном виде задачи можно разделить на две группы.

Первая группа задач это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Говоря о коррекционных задачах, имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка и плоскостопие).

Вторая группа – образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи – наиболее традиционные для ФК.

Цели и задачи

Основная цель:

Формирование у обучающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению

необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, создание условий для обеспечения социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме.

Задачи:

- снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц;
- улучшение координации движений и равновесия;
- стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы;
- расширение общей двигательной активности ребенка, тренировка возрастных двигательных навыков;

Наполняемость учебных групп до 15 человек;

Требования по медицинскому контролю: справка от лечащего врача с указанием диагноза и рекомендациями заниматься общефизической подготовкой и возможность группового обучения.

Ожидаемый результат: развитие и укрепление всех мышечных групп, развитие координации движений, создание компенсаторных функций здоровых мышечных групп, получение навыков здорового образа жизни и систематических занятий физической культурой и спортом.

Участники: дети 3-7 лет .

Срок реализации программы 4 года. Занятия проводятся 1-2-3 раза в неделю по 30мин.

Основной формой обучения является групповое занятие.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техник.
- Использование учебных наглядных пособий

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Содержание программы представлено следующими разделами:

1. Теоретическая подготовка. Роль и задачи спортивных организаций, спортклубов. Нетрадиционные силовые виды спорта. Особенности тренировочного процесса. Строение и функции организма человека. Основы анатомии и физиологии. Средства, организация и методы физкультурного занятия. Основные принципы занятий физической культурой.
2. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма. Питание.
3. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий, оказание первой помощи, массаж.
4. Основы дыхания.
5. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений.

Занятия имеют ряд методических и организационных особенностей:

1. Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Нагрузки должны соответствовать индивидуальным функциональным возможностям организма.
3. В процессе всех четырех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надёжной основой успеха является приобретённый фонд умений и навыков, выявление функциональных возможностей организма.

Оценка результативности: В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений, уровень развития физических качеств.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- тестирование по нормативам в конце учебного года.

Материально-техническое оснащение программы включает в себя: основную спортивную базу по профилю – спортивный зал, типовой набор спортивного инвентаря оборудования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 1,2,3,4

Программный материал	спортивно-оздоровительный этап обучения	спортивно-оздоровительный этап обучения	спортивно-оздоровительный этап обучения	спортивно-оздоровительный этап обучения
Количество часов в неделю	2	4	6	6
Количество учебных недель	39	39	39	39
Теоретическая подготовка	7	12	18	18
Общая физическая подготовка	19	39	59	59

(строевые и л/атлетические упражнения)				
Специальная физическая подготовка (гимнастические упражнения для укрепления мышечных групп)	17	49	69	69
Спортивно-техническая подготовка (с элементами игровых видов спорта)	10	20	40	40
Участие в соревнованиях (по мере возможности)	4	10	12	12
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии	14	14	14	14
ВСЕГО ЧАСОВ:	78	156	234	234

Содержание дополнительной адаптивной общеразвивающей программы (ДОП) по общефизической подготовке

I год обучения

Вводное занятие.

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям физической культурой.

Теория: Цели, задачи и содержание работы учебной группы. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены.

Ознакомление с материально-технической базой.

I. Теоретическая подготовка.

I.1. Тема: Строение и функции организма человека. Основные мышцы тела человека. Генетические различия. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Основная задача: Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем.

Теория: Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Их строение и взаимодействие.

Кровеносная система; основные сведения о кровообращении.

Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Костно-связочный аппарат.

Мышцы тела. Типы телосложения: мезоморф, эндоморф, эктоморф. Точка прикрепления мышцы. Нервно-мышечная эффективность. Длина брюшка мышцы. Тип и количество мышечных волокон. Размеры мышц.

Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для улучшения физического и психического состояния человека, развития физических качеств. Влияние занятий физкультурой на организм занимающегося.

I.2. Тема: Средства, организация и методы физкультурного занятия. Основные принципы занятий физической культурой

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями физкультурного занятия, принципами физических тренировок.

Теория: Понятие о физкультурном занятии; его цель, задачи, основное содержание.

Техническая, физическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь.

Возрастные особенности тренировки юных обучающихся. Индивидуальные потребности обучающихся. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся.

Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма. Восстановительные, развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.

Оборудование и инвентарь спортивного зала. Штанги. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для спортивного инвентаря. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем. Понятие о методах физкультурного занятия (равномерный, переменный, интервальный, метод максимальных усилий, метод повторных усилий, соревновательный).

Структура методов физкультурного занятия (обеспечение наглядности, использование слова, целостного упражнения, расчленённого упражнения).

Понятие о формах организации занятий. Урок как основная форма организации занятий

Подготовительная, основная, заключительная части занятия. Разминка, её значение и содержание. Виды разминки. Самостоятельная форма занятий.

Обязательные принципы физкультурных занятий. Регулярность, систематичность и непрерывность занятий; строгая индивидуализация упражнений в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием; постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Практика: Разминка: перед началом тренировки (разогрев мышц, растяжки, бег и т.д.)

II. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма.

Питание.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой. Личная гигиена, гигиеническое

значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях физкультурой. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий физкультурой.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Примерные суточные пищевые нормы занимающихся в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Пищевое отравление и его профилактика. Схема расчетов ежедневного количества калорий. Состав полноценного питания. Жиры, протеины. Белки. Углеводы. Витамины и минеральные вещества. Вода. Рацион. Фрукты и овощи. Молочные и крупяные продукты. Продукты с высоким содержанием белка. Молоко и молочные продукты. Витамины и минеральные вещества. Комплекс витамина В. Витамин С. Витамин А. Витамин Д. Витамин К. Кальций. Железо. Фосфор. Пантотеновая кислота. Фолиевая кислота. Калий. Магний. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье.

Практика: Самостоятельное составление режима дня. Самостоятельное составление меню на день.

III. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи, массаж

Основная задача: Познакомить с мерами профилактики травматизма и заболеваемости при занятиях физической культурой, оказанию первой помощи и основам массажа.

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях физкультурой. Травмы поясницы, плечевого сустава, коленного сустава. Локтевые и лучезапястные суставы. Профилактика травм: правильная техника и постепенное наращивание нагрузок. Спондилез, тендинит, спондилолистез, спондилолиз, остеохондроз, лордоз, хондромалиция, дисплазия, артроз. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от уровня физической подготовки, состояния здоровья, переутомления.

Предохранительные средства.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при болях в мышцах, воспалениях, растяжениях, ушибах, спазмах, судорогах. Общие меры по предупреждению травм. Профилактика перерасхода «топлива», повышенной реактивности мышц, перетренированности.

Основы массажа. Общее понятие о массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Практика: Основы массажа, самомассаж.

IV. Основы дыхания при выполнении физических упражнений

Основная задача: Дать понятие обучающимся о правильном дыхании и его необходимости.

Теория: Дыхание как важная составляющая физической культуры. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. Насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов в основе всех дыхательных упражнений.

Зависимость эффекта занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок. Включение во время вдоха мышц, отвечающих за

работу легких, в работу мышц, сгибающих сустав. Требование выполнения любого физического усилия на выдохе, ритмичное следование вдоха за выдохом.

Практика: Тренировка правильного дыхания при выполнении упражнений.

Сочетание дыхательной гимнастики с упражнениями на определенные группы мышц.

V. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений.

V.1. Тема: Упражнения на мышцы ног.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы ног.

Теория: Понятия о базовых и изолированных упражнениях, их технике. Значение техники выполнения упражнений. Значение упражнений на мышцы ног. Техника выполнения упражнений на мышцы ног.

Практика: Упражнения на мышцы ног, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, на двух ногах с грузом на плечах, на одной ноге (в «пистолетике»), толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере), разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере), сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

V.2. Тема: Упражнения на мышцы груди.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы груди.

Теория: Значение упражнений на мышцы груди. Техника выполнения упражнений на мышцы груди.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

V.3. Тема: Упражнения на мышцы спины.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы спины.

Теория: Значение упражнений на мышцы спины. Техника выполнения упражнений на мышцы спины.

Практика: Упражнения на мышцы спины, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах) со скручиванием во время подъема, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка» опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, опускание туловища в горизонтальное положение стоя с грузом на плечах.

V.4. Тема: Упражнения на мышцы плечевого пояса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Теория: Значение упражнений на мышцы плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

V.5. Тема: Упражнения на мышцы рук.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы рук.

Теория: Значение упражнений на мышцы рук. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.

Практика: Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и

разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, упражнения с гантелями (разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание), поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижатых к туловищу, сгибание кисти.

V.6. Тема: Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Теория: Значение упражнений на мышцы брюшного пресса. Техника выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса, техника их выполнения.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами) со скручиванием, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

V.7. Тема: Упражнения на мышцы шеи.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы шеи.

Теория: Значение упражнений на мышцы шеи. Техника выполнения упражнений на мышцы шеи.

Практика: Упражнения на мышцы шеи, техника их выполнения.

V.8. Тема: Подводящие упражнения для освоения игровых видов спорта. Основная задача: Обучение технике игры в баскетбол (ведение мяча, передача, двухсторонняя игра по упрощённым правилам).

Теория: Техника игры в баскетбол. Правила соревнований.

Практика: Упражнения с мячом, упражнения по ведению и передачам, эстафеты, двухсторонняя игра.

Итоговое занятие:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала.

Практика: Составление индивидуальных программ тренировок для занятий в период летнего отдыха, игровые виды спорта на «открытом воздухе».

Содержание общеразвивающей программы по общефизической подготовке

II год обучения

Вводное занятие.

Основная задача: Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Теория: Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Обзор тем по программе.

I. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма. Питание

Основная задача: Формировать знания обучающихся гигиенических основ режима труда и отдыха.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях физкультурой. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий физкультурой.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Примерные суточные пищевые нормы занимающихся в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Пищевое отравление и его профилактика. Схема расчетов ежедневного количества калорий. Состав полноценного питания. Жиры, протеины. Белки. Углеводы. Витамины и минеральные вещества. Вода.

Рацион. Фрукты и овощи. Молочные и крупяные продукты. Продукты с высоким содержанием белка. Молоко и молочные продукты. Витамины и минеральные вещества. Комплекс витамина В. Витамин С. Витамин А. Витамин Д. Витамин К. Кальций. Железо. Фосфор. Пантотеновая кислота. Фолиевая кислота. Калий. Магний. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье.

Практика: Самостоятельное составление режима дня. Расчет ежедневного количества калорий. Самостоятельное составление меню на неделю.

II. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи, массаж

Основная задача: Формировать знания о мерах профилактики травматизма и заболеваемости при занятиях физической культурой, оказанию первой помощи и основам массажа.

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях физкультурой. Травмы поясницы, плечевого сустава, коленного сустава. Локтевые и лучезапястные суставы. Профилактика травм: правильная техника и постепенное наращивание нагрузок. Спондилез, тендинит, спондилолистез, спондилолиз, остеохондроз, лордоз, хондромалиция, дисплазия, артроз. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от уровня физической подготовки, состояния здоровья, переутомления.

Предохранительные средства.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при болях в мышцах, воспалениях, растяжениях, ушибах, спазмах, судорогах. Общие меры по предупреждению травм. Профилактика перерасхода «топлива», повышенной реактивности мышц, перетренированности.

Основы массажа. Общее понятие о массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Практика: Основы массажа, самомассаж.

III. Основы дыхания при выполнении физических упражнений

Основная задача: Формировать у обучающихся понятие о правильном дыхании и его необходимости.

Теория: Дыхание как важная составляющая физической культуры. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов в основе всех дыхательных упражнений. Зависимость эффекта

занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок. Включение во время вдоха мышц, отвечающих за работу легких, в работу мышц, сгибающих сустав. Требование выполнения любого физического усилия на выдохе, ритмичное следование вдоха за выдохом.

Практика: Тренировка правильного дыхания при выполнении упражнений.

Сочетание дыхательной гимнастики с упражнениями на определенные группы мышц.

IV. Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений

IV.1. Тема: Упражнения на мышцы ног.

Основная задача: Обучение технике упражнений на мышцы ног.

Теория: Понятия о базовых и изолированных упражнениях, их технике. Значение техники выполнения упражнений. Значение упражнений на мышцы ног. Техника выполнения упражнений на мышцы ног.

Практика: Упражнения на мышцы ног, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, на двух ногах с грузом на плечах, на одной ноге (в «пистолетике»), толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере), разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере), сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

IV.2. Тема: Упражнения на мышцы груди.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы груди. Теория: Значение упражнений на мышцы груди. Техника выполнения упражнений на мышцы груди.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

IV.3. Тема: Упражнения на мышцы спины.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы спины.

Теория: Значение упражнений на мышцы спины. Техника выполнения упражнений на мышцы спины.

Практика: Упражнения на мышцы спины, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах) со скручиванием во время подъема, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка» опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, опускание туловища в горизонтальное положение стоя с грузом на плечах.

IV.4. Тема: Упражнения на мышцы плечевого пояса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Теория: Значение упражнений на мышцы плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

IV.5. Тема: Упражнения на мышцы рук.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы рук.

Теория: Значение упражнений на мышцы рук. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.

Практика: Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, упражнения с гантелями (разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднятие прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднятие, медленное опускание), поднятие прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижатие их к туловищу, сгибание кисти).

IV.6. Тема: Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Теория: Значение упражнений на мышцы брюшного пресса. Техника выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса, техника их выполнения.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами), поднятие туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами) со скручиванием, поднятие ног лежа на спине, одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднятие ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

IV.7. Тема: Упражнения на мышцы шеи.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы шеи.

Теория: Значение упражнений на мышцы шеи. Техника выполнения упражнений на мышцы шеи.

Практика: Упражнения на мышцы шеи, техника их выполнения.

Итоговое занятие:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала.

Практика: Составление индивидуальных программ тренировок для занятий в период летнего отдыха.

V.1. Тема: Подводящие упражнения для освоения игровых видов спорта.

Основная задача: Обучение технике игры в баскетбол (ведение мяча, передача, двухсторонняя игра по упрощённым правилам).

Теория: Техника игры в баскетбол. Правила соревнований.

Практика: Упражнения с мячом, упражнения по ведению и передачам, эстафеты, двухсторонняя игра.

Итоговое занятие:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала.

Практика: Составление индивидуальных программ тренировок для занятий в период летнего отдыха, игровые виды спорта на «открытом воздухе».

Содержание общеразвивающей программы по общефизической подготовке

III год обучения

Вводное занятие.

Основная задача: Формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Теория: Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Обзор тем по программе.

I. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма. Питание

Основная задача: Закрепить у обучающихся знания гигиенических основ режима труда и отдыха.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях физкультурой. Средства закаливания и методика их применения.

Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий физкультурой.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Примерные суточные пищевые нормы занимающихся в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Пищевое отравление и его профилактика. Схема расчетов ежедневного количества калорий. Состав полноценного питания. Жиры, протеины. Белки. Углеводы. Витамины и минеральные вещества. Вода.

Рацион. Фрукты и овощи. Молочные и крупяные продукты. Продукты с высоким содержанием белка. Молоко и молочные продукты. Витамины и минеральные вещества.

Комплекс витамина В. Витамин С. Витамин А. Витамин Д. Витамин К. Кальций. Железо.

Фосфор. Пантотеновая кислота. Фолиевая кислота. Калий. Магний. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье.

Практика: Самостоятельное составление режима дня. Расчет ежедневного количества калорий. Самостоятельное составление меню на неделю, месяц.

II. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи, массаж

Основная задача: Закрепить у обучающихся знания о мерах профилактики травматизма заболеваемости при занятиях физической культурой, оказанию первой помощи и основам массажа.

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях физкультурой. Травмы поясницы, плечевого сустава, коленного сустава. Локтевые и лучезапястные суставы. Профилактика травм: правильная техника и постепенное наращивание нагрузок. Спондилез, тендинит, спондилолистез, спондилолиз, остеохондроз, лордоз, хондромалиция, дисплазия, артроз.

Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от уровня физической подготовки, состояния здоровья, переутомления.

Предохранительные средства.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при болях в мышцах, воспалениях, растяжениях, ушибах, спазмах, судорогах. Общие меры по предупреждению травм. Профилактика перерасхода «топлива», повышенной реактивности мышц, перетренированности.

Основы массажа. Общее понятие о массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Практика: Основы массажа, самомассаж.

III. Основы дыхания при выполнении физических упражнений

Основная задача: Закрепить у обучающихся понятие о правильном дыхании и его необходимости.

Теория: Дыхание как важная составляющая физической культуры. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. Насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов в основе всех дыхательных упражнений. Зависимость эффекта занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок. Включение во время вдоха мышц, отвечающих за работу легких, в работу мышц, сгибающих сустав. Требование выполнения любого физического усилия на выдохе, ритмичное следование вдоха за выдохом.

Практика: Тренировка правильного дыхания при выполнении упражнений.

Сочетание дыхательной гимнастики с упражнениями на определенные группы мышц.

IV. Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений

IV.1. Тема: Упражнения на мышцы ног.

Основная задача: Обучение технике упражнений на мышцы ног.

Теория: Понятия о базовых и изолированных упражнениях, их технике. Значение техники выполнения упражнений. Значение упражнений на мышцы ног. Техника выполнения упражнений на мышцы ног.

Практика: Упражнения на мышцы ног, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, на двух ногах с грузом на плечах, на одной ноге (в «пистолетике»), толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере), разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере), сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

IV.2. Тема: Упражнения на мышцы груди.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы груди.

Теория: Значение упражнений на мышцы груди. Техника выполнения упражнений на мышцы груди.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

IV.3. Тема: Упражнения на мышцы спины.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы спины.

Теория: Значение упражнений на мышцы спины. Техника выполнения упражнений на мышцы спины.

Практика: Упражнения на мышцы спины, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах) со скручиванием во время подъема, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка» опускание туловища в горизонтальное положение стоя. (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, опускание туловища в горизонтальное положение стоя с грузом на плечах.

IV.4. Тема: Упражнения на мышцы плечевого пояса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Теория: Значение упражнений на мышцы плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

IV.5. Тема: Упражнения на мышцы рук.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы рук.

Теория: Значение упражнений на мышцы рук. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.

Практика: Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, упражнения с гантелями (разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднятие прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднятие, медленное опускание), поднятие прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижатие их к туловищу, сгибание кисти.

IV.6. Тема: Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Теория: Значение упражнений на мышцы брюшного пресса. Техника выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса, техника их выполнения.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами), поднятие туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами) со скручиванием, поднятие ног лежа на спине, одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднятие ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

IV.7. Тема: Упражнения на мышцы шеи.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы шеи.

Теория: Значение упражнений на мышцы шеи. Техника выполнения упражнений на мышцы шеи.

Практика: Упражнения на мышцы шеи, техника их выполнения.

Итоговое занятие:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала.

Практика: Составление индивидуальных программ тренировок.

V.1. Тема: Подводящие упражнения для освоения игровых видов спорта. Основная задача: Обучение технике игры в баскетбол (ведение мяча, передача, двухсторонняя игра по упрощённым правилам).

Теория: Техника игры в баскетбол. Правила соревнований.

Практика: Упражнения с мячом, упражнения по ведению и передачам, эстафеты, двухсторонняя игра.

Итоговое занятие:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала.

Практика: Составление индивидуальных программ тренировок для занятий в период летнего отдыха, игровые виды спорта на «открытом воздухе».

Содержание общеразвивающей программы по общефизической подготовке

IV год обучения

Вводное занятие.

Основная задача: Формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Теория: Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Обзор тем по программе.

I. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма. Питание

Основная задача: Закрепить у обучающихся знания гигиенических основ режима труда и отдыха.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях физкультурой. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий физкультурой.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Примерные суточные пищевые нормы занимающихся в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Пищевое отравление и его профилактика. Схема расчетов ежедневного количества калорий. Состав полноценного питания. Жиры, протеины. Белки. Углеводы. Витамины и минеральные вещества. Вода.

Рацион. Фрукты и овощи. Молочные и крупяные продукты. Продукты с высоким содержанием белка. Молоко и молочные продукты. Витамины и минеральные вещества. Комплекс витамина В. Витамин С. Витамин А. Витамин Д. Витамин К. Кальций. Железо. Фосфор. Пантотеновая кислота. Фолиевая кислота. Калий. Магний. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье.

Практика: Самостоятельное составление режима дня. Расчет ежедневного количества калорий. Самостоятельное составление меню на неделю, месяц.

II. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи, массаж

Основная задача: Закрепить у обучающихся знания о мерах профилактики травматизма заболеваемости при занятиях физической культурой, оказанию первой помощи и основам массажа.

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях физкультурой. Травмы поясницы, плечевого сустава, коленного сустава. Локтевые и лучезапястные суставы. Профилактика травм: правильная техника и постепенное наращивание нагрузок. Спондилез, тендинит, спондилолистез, спондилолиз, остеохондроз, лордоз, хондромалиция, дисплазия, артроз. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от уровня физической подготовки, состояния здоровья, переутомления.

Предохранительные средства.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при болях в мышцах, воспалениях, растяжениях, ушибах, спазмах, судорогах. Общие меры по предупреждению травм. Профилактика перерасхода «топлива», повышенной реактивности мышц, перетренированности.

Основы массажа. Общее понятие о массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Практика: Основы массажа, самомассаж.

III. Основы дыхания при выполнении физических упражнений

Основная задача: Закрепить у обучающихся понятие о правильном дыхании и его необходимости.

Теория: Дыхание как важная составляющая физической культуры. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. Насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов в основе всех дыхательных упражнений. Зависимость эффекта занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок. Включение во время вдоха мышц, отвечающих за работу легких, в работу мышц, сгибающих сустав. Требование выполнения любого физического усилия на выдохе, ритмичное следование вдоха за выдохом.

Практика: Тренировка правильного дыхания при выполнении упражнений.

Сочетание дыхательной гимнастики с упражнениями на определенные группы мышц.

IV. Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений

IV.1. Тема: Упражнения на мышцы ног.

Основная задача: Обучение технике упражнений на мышцы ног.

Теория: Понятия о базовых и изолированных упражнениях, их технике. Значение техники выполнения упражнений. Значение упражнений на мышцы ног. Техника выполнения упражнений на мышцы ног.

Практика: Упражнения на мышцы ног, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, на двух ногах с грузом на плечах, на одной ноге (в «пистолетике»), толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере), разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере), сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

IV.2. Тема: Упражнения на мышцы груди.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы груди.

Теория: Значение упражнений на мышцы груди. Техника выполнения упражнений на мышцы груди.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

IV.3. Тема: Упражнения на мышцы спины.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы спины.

Теория: Значение упражнений на мышцы спины. Техника выполнения упражнений на мышцы спины.

Практика: Упражнения на мышцы спины, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах) со скручиванием во время подъема, поднимание ног

лежа на животе, одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «рыбка» опускание туловища в горизонтальное положение стоя. (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, опускание туловища в горизонтальное положение стоя с грузом на плечах.

IV.4. Тема: Упражнения на мышцы плечевого пояса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Теория: Значение упражнений на мышцы плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

IV.5. Тема: Упражнения на мышцы рук.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы рук.

Теория: Значение упражнений на мышцы рук. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.

Практика: Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, упражнения с гантелями (разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднятие прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднятие, медленное опускание), поднятие прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижатие их к туловищу, сгибание кисти.

IV.6. Тема: Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Теория: Значение упражнений на мышцы брюшного пресса. Техника выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса, техника их выполнения.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами), поднятие туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами) со скручиванием, поднятие ног лежа на спине, одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднятие ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

IV.7. Тема: Упражнения на мышцы шеи.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы шеи.

Теория: Значение упражнений на мышцы шеи. Техника выполнения упражнений на мышцы шеи.

Практика: Упражнения на мышцы шеи, техника их выполнения.

Итоговое занятие:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала.

Практика: Составление индивидуальных программ тренировок.

V.1. Тема: Подводящие упражнения для освоения игровых видов спорта. Основная задача: Обучение технике игры в баскетбол (ведение мяча, передача, двухсторонняя игра по упрощённым правилам).

Теория: Техника игры в баскетбол. Правила соревнований.

Практика: Упражнения с мячом, упражнения по ведению и передачам, эстафеты, двухсторонняя игра.

Итоговое занятие:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала.

Практика: Составление индивидуальных программ тренировок для занятий в период летнего отдыха, игровые виды спорта на «открытом воздухе».

Литература

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие. — М.: Физическая культура и спорт, 2007.-192 с.
6. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. – 384с.
7. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192с.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 448с.: ил.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник. В 2т. Т.2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448с.: ил.
10. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685)
11. Сборник «Паралимпийский спорт: нормативно-правовое и методическое регулирование» авт.-сост. А.В.Царик, под общ. ред. П.А.Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. -2010. – 1272с.
12. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.

13. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т11 Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.-448 с.

14. «Гатчинская детско- юношеская спортивная школа № 2» Дополнительно адаптивная общеразвивающая программа по общефизической подготовке. Авторы : Зам.директора по УВР – Глухи О.С., тренер-преподаватель высшей категории; Директор Заслуженный работник ФК РФ – Слуцкая Т.Н., учитель по физической культуре высшей категории – Гладких И.А.