

Аннотации к рабочим программам дополнительного образования
по дисциплинам физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Перечень рабочих программ	Возраст обучающихся	Продолжительность обучения	Аннотация	
1	Рабочая программа по адаптивной рекреативно-оздоровительной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями легкой и умеренной степени	24-55	1	<p>Цель программы – максимальное всестороннее развитие обучающихся и поддержание их оптимального психофизического состояния средствами и методами адаптивной физической культуры. Программа направлена на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширение кругозора в процессе ознакомления с доступными теоретическими сведениями по адаптивной физической культуре; материально-техническим оснащением, с новой спортивной терминологией и понятиями; изучения правил игр; - формирование и закрепление навыков деятельности в коллективе, выработка норм поведения во время занятий и массовых мероприятий, передвижения к месту занятий; - развитие словарного запаса, развитие свободного общения; развитие невербальной коммуникации; - формирование основы знаний о личной гигиене и строении тела человека, значении врачебного контроля, самоконтроля на занятиях; - создания благоприятной эмоциональной обстановки, формирования чувства ритма и темпа при выполнении физических упражнений. 	<p><i>Обучающиеся должны знать/понимать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • правила техники безопасности на занятии по адаптивной физической культуре; • элементарные сведения о строении человеческого организма и его функциях; • гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий; • правила безопасного и бережного обращения со спортивным инвентарем; • значение врачебного контроля и признаки утомления; • строевые команды; • основы техники основных двигательных действий; • спортивную терминологию; • правила программных спортивных игр; • правила двух-трех разученных подвижных игр. <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать технику безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре; • использовать спортивный инвентарь по назначению; • выполнять изученные строевые команды; • выполнять упражнения по словесному объяснению преподавателя; • выполнять разновидности бега и ходьбы; • метать малый мяч на максимальную дальность; • технически правильно выполнять прыжок в длину с места; • передвигаться по гимнастической стенке одноименным, разноименным способом вверх-вниз, влево-вправо приставными шагами; • выполнять элементарные акробатические связки со страховкой; • выполнять передачу и ловлю мяча на месте, в движении; • выполнять ведение мяча левой и правой рукой; • согласованно действовать с партнерами по

					<ul style="list-style-type: none"> • играм; • участвовать в спортивных мероприятиях на базе УСО ПНИ № 10. <p><i>Предполагаемые личностные качества обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • волевые качества: - дисциплинированность; - ответственность; - настойчивость и упорство; - смелость и решительность; - выносливость. • умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе.
2	Рабочая программа по адаптивной рекреативно-оздоровительной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями умеренной и тяжелой степени	21-52	1	Цель программы – максимальное всестороннее развитие обучающихся и поддержание их оптимального психофизического состояния средствами и методами адаптивной физической культуры. Учитывая психологические особенности обучающихся, значительное внимание в программе уделяется развитию координационных способностей, работы сохранных анализаторов, формированию сенсорных эталонов, вербальных и невербальных средств общения (формированию умения работать по словесной, показательной и прочим формам коммуникации) в процессе взаимодействия педагог – обучающийся.	<p><i>Обучающиеся должны знать/понимать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • правила техники безопасности на занятии по адаптивной физической культуре; • понятия «строй», «шеренга», «колонна»; • части тела: рука, нога, голова, плечо, туловище и пр.; • правила и ход разученных игр; • правила выполнения физических упражнений. <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать технику безопасности на занятиях; • использовать спортивный инвентарь по назначению; • соблюдать гигиенические требования во время занятий и после; • выполнять повороты на месте переступанием, размыкание и смыкание на вытянутые руки, стоя в шеренге; • чередовать ходьбу и бег, ходить с изменением направления движения по сигналу; • ползать в упоре на коленях по гимнастической скамейке, пролезать через обруч; • перекатывать, передавать, бросать и ловить мяч; • выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячом, флажками); • дифференцировать усилия: сжимать, разжимать, расслаблять, бросать; • сохранять равновесие, выполняя упражнения с фитболами; • выполнять положение правильной осанки, стоя у гимнастической стенки; • выполнять игровые задания; • участвовать в спортивных мероприятиях на базе

					<p>УСО ПНИ № 10.</p> <p><i>Предполагаемые личностные качества обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • волевые качества: - дисциплинированность; - ответственность; - настойчивость и упорство; - смелость и решительность; - терпение; - выносливость. • умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе.
3	Рабочая программа «Дартс»	23-54	3	<p>Игра в дартс – это состязание в умении метать дротики (короткие стрелы) в мишень. Тренировки способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память. Игроки получают заряд положительных эмоций, находятся в постоянном движении, без перенапряжения проходя во время игры до 1 км. Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных рекреативно-оздоровительных занятий по дартс.</p>	<p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - и неукоснительно соблюдать правила безопасности занятий по игре в дартс; - разновидности игры дартс и правила их проведения; - правила соревнований и ведения протоколов, обязанности судьи. <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать место занятий, устанавливать и убирать оборудование для игры в дартс; - выполнять броски в заранее определенную зону мишени, в определенный сектор мишени; - выбирать правильные позиции для броска и удобный хват; - выполнять самокорректировку броска; - самостоятельно выполнять учебные упражнения; - самостоятельно организовать тренировочные игры в группе; - участвовать в соревнованиях разного уровня (районного, городского).
4	Рабочая программа «Бадминтон»	24-54	3	<p>Не смотря на свою простоту и доступность, бадминтон является захватывающей, увлекательной и даже азартной игрой, имеющей множество вариаций, благодаря которым этим видом спорта могут заниматься лица с разным уровнем психофизической подготовленности. Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных рекреативно-оздоровительных занятий по бадминтону.</p>	<p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные правила спортивной гигиены; - основные правила игры; - все виды пройденных ударов и технических приёмов в бадминтоне (уметь рассказать). <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять хват ракетки; - выполнять подачу; - выполнять в упражнениях и в игре удары открытой, закрытой стороной ракетки, высоко-дальний удар, плоские удары; - выполнять в упражнениях и в игре атакующие и диагональные удары, «подставки»; - участвовать в соревнованиях разного уровня (районного, городского).

5	Рабочая программа «Бильярд»	30-63	3	<p>Бильярд – интереснейшая интеллектуальная игра и в тоже время прекрасный вид спорта, который вырабатывает у человека такие важные качества характера, как психологическая устойчивость, выдержка, умение сосредотачиваться и сдерживать свои эмоции, терпение. Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных рекреативно-оздоровительных занятий по бильярду.</p>	<p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основные правила спортивной гигиены; • историю возникновения игры бильярд; • правила игр «Невская» и «Московская» пирамиды; • правила игры «Американский пул»; • правила игры «Английский снукер». <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять нормативные требования по общей и специальной физической подготовкам; • играть во все пройденные игры; • выполнять все технические приёмы бильярда; • участвовать в соревнованиях разного уровня (районного, городского).
6	Рабочая программа «Бочче»	20-54	3	<p>Бочче имеет различные виды и входит в программы, как Специальной Олимпиады, так и Паралимпийских Игр. Бочче требует от игроков точности движений, высокой ориентировки в пространстве, дифференцировки мышечных усилий и направления, умения сохранять равновесие и стойкое внимание и умений грамотно выстраивать тактику и стратегию игры. Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных рекреативно-оздоровительных занятий по бочче.</p>	<p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на секционных занятиях в зале и на спортивной площадке; - правила поведения во время выездных соревнований; - правила обращения с инвентарем; - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий; - правила игры в бочче по программам Паралимпийского движения и Специальной Олимпиады; - правила судейства; - специальные спортивные термины; - технику броска мяча бочче; - упражнения для разминки перед тренировкой и соревнованиями; - правила дивизионирования спортсменов. <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять бросок; - определять очередность выбрасывания; - самостоятельно определять направление броска и свое месторасположение при броске и ожидании; - подсчитывать очки и определять победителя; - общаться с судьей на корте и игроками во время соревнований; - самостоятельно провести разминку перед тренировкой и соревнованиями; - проводить самоанализ техники броска и исправлять ошибки.

					Участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах различного уровня.
7	Рабочая программа «Легкая атлетика. Лыжная подготовка»	27-46	3	<p>Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – также один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных рекреативно-оздоровительных занятий по легкой атлетике и лыжным гонкам.</p>	<p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на занятиях; - основы кроссового бега, бег по виражу; - что входит в лыжный инвентарь; - как применять лыжные мази и парафины; <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - успешно выполнить контрольные нормативы. - передвигаться классическими ходами и коньковым ходом. - координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе; - самостоятельно провести разминку перед соревнованиями; - бегать на короткие, средние, длинные дистанции в максимальном темпе; - прыгать в длину с места и полного разбега «согнув ноги»; - метание мяча на дальность; - участвовать в соревнованиях разного уровня (районного, городского).
8	Рабочая программа «Настольный теннис»	24-64	3	<p>Настольный теннис (пинг-понг) – вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником. Практика подтверждает, что, если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для людей с ограниченными возможностями здоровья физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.</p>	<p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные правила спортивной гигиены; - виды спорта, входящие в Специальную Олимпиаду и Паралимпийское движение; - историю возникновения игры; - правила игры и методику судейства. <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативные требования по общей и специальной физической подготовкам; - выполнять основные технические и тактические игровые приёмы; - выступать на соревнованиях Всероссийского и Международного уровня по программе Специальной Олимпиады, соревнованиях для людей с ограниченными возможностями различного уровня.
9	Рабочая программа по мини-футболу	24-49	3	<p>Мини-футбол в нашей стране становится все более популярным. Это связано с доступностью этого вида спорта. Для игры достаточно минимальное число игроков (пять), что дает возможность соревноваться даже небольшим коллективам или организациям. Игры проходят в залах, что создает комфортные условия для игроков и болельщиков. Соревнования можно проводить в холодный период года. Мини-футбол входит в программу</p>	<p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности на тренировке и в игре, - основы судейской терминологии и жеста; - варианты тактики; - правила поведения на соревнованиях любого уровня. <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативные требования по общей и специальной физической подготовкам;

				<p>Специальной Олимпиады, проводятся соревнования разного уровня – от районных до Всероссийских и Международных. Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных рекреативно-оздоровительных занятий по мини-футболу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять ведение мяча и дриблинг с мячом; - выполнять все виды ударов и пасы; - выполнять все виды остановки летящего мяча; - участвовать в соревнованиях разного уровня (районного, городского).
10	Рабочая программа по силовому многоборью	24-56	3	<p>Силовое многоборье – это комплекс физических упражнений, взятых из тяжелоатлетических видов спорта, таких, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг и гиревой спорт. Упражнения могут выполняться с отягощениями и без них. Целью занятий силовым многоборьем является формирование и развитие силовых качеств, а также коррекция физического развития и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.</p>	<p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные правила спортивной гигиены; - силовые виды, входящие в Специальную Олимпиаду и Паралимпийское движение; - тяжелоатлетические виды спорта; - основные требования к атлету при выполнении зачетной попытки на соревнованиях по силовому многоборью и отдельным видам тяжелоатлетического спорта; <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативные требования по общей и специальной физической подготовкам; - выполнять страховку при выполнении упражнения самостоятельно и в работе с партнером; - выполнять упражнения силового многоборья и отдельные упражнения тяжелоатлетических видов спорта самостоятельно, и при помощи партнера, работая с отягощениями и без них. - выступать на соревнованиях Специального Олимпийского движения.