

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ





Президенту Федерации дзюдо  
и самбо города Сочи

В.Б. Елединову

Исх. № *616* от *4 августа* 2023 г.

Уважаемый Владимир Борисович!

В 2017 году на базе Сочинской городской Федерации самбо начата работа по реализации проекта и программы «Адаптивное Самбо» с целью реабилитации детей с поражением центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата (в основном с диагнозом ДЦП) методами самбо, в соответствии с утвержденными рекомендациями Министерства спорта России.

Так же в феврале 2017 года в Сочи создан центр адаптивного Самбо для детей с ДЦП.

22 марта 2018 года во Всероссийской федерации Самбо была создана комиссия по работе со спортсменами с диагнозом ДЦП, руководителем которой Вы были избраны.

За время работы специалистами центра, совместно с врачами и научными работниками Сочинского Государственного Университета, при непосредственном участии Всероссийской федерации самбо в лице Табакова С.Е. была разработана уникальная программа спортивно-оздоровительного характера, направленная на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде спортсменов с ДЦП, преодолению психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а так же сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества на основе приемов отечественного вида спорта – САМБО.

Во Всероссийской федерации самбо понимают социальную значимость этой работы и всесторонне поддерживают программу реабилитации детей с ДЦП средствами самбо. Надеюсь на то, что работа над совершенствованием этой программы не будет остановлена.

Президент Всероссийской  
федерации самбо

С.В. Елисеев

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 16 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
(МБУ ДО СШ № 16 г. Сочи)

ПРИНЯТА  
на заседании  
тренингового совета

« 25 » апреля 2023 г.



Пр. № 4 от « 25 » апреля 2023 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Адаптивная физическая культура с элементами самбо»  
для детей с детским церебральным параличом  
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 7-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Еледин В.Б.  
Председатель комиссии Всероссийской федерации самбо  
по работе со спортсменами с ДЦП,  
Президент Федерации дзюдо и самбо города Сочи,  
заслуженный работник физической культуры и спорта  
Кубани, мастер спорта СССР по самбо

Сочи – 2023

#### Автор-составитель:

**Еледин В.Б.** – Председатель комиссии Всероссийской федерации самбо по работе со спортсменами с ДЦП. Президент Федерации дзюдо и самбо города Сочи, заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани, мастер спорта СССР по самбо.

#### Рецензенты:

**Евсеев С.П.** – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, член-корреспондент РАО;

**Табаков С.Е.** – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «Российский университет спорта» (ГЦОЛИФК), член исполкома и председатель научно-методической комиссии ОФСО «Всероссийская федерация самбо», исполнительный директор Международной федерации самбо;

**Ломакина Е.В.** – исполнительный директор Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо» и Всероссийского проекта «Самбо в школу», руководитель федерального ресурсного центра инноваций и развития образования ОГФСО «Юность России», член экспертного совета Комитета Государственной Думы по молодежной политике.

#### Консультанты:

**Григорьева Ирина Игоревна** – руководитель отдела по разработке и внедрению методик спортивной подготовки АО «Мой спорт», Почетный работник общего образования Российской Федерации, Отличник физической культуры и спорта.

**Федякина Лидия Константиновна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет».

## СОДЕРЖАНИЕ

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ	7
<b>РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка</b>	7
1.1. Направленность программы	7
1.2. Актуальность	7
1.3. Новизна программы	10
1.4 Педагогическая целесообразность	11
1.5 Цель и задачи программы	13
1.6 Возрастные категории	14
1.7 Сроки реализации программы	14
1.8 Формы организации	14
1.9 Режим реализации программы	14
1.10 Ожидаемые результаты	15
1.11 Критерии оценивания	15
1.12 Формы проведения итоговой реализации программы	16
<b>РАЗДЕЛ 2. Содержание программы</b>	18
2.1 Учебный план	18
2.2 Содержание учебного плана	19
2.3 Календарный учебный график	25
<b>РАЗДЕЛ 3. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	30
3.1 Методическое обеспечение программы дополнительного образования	31
3.2 Материально-технические условия и обеспечение	33
3.3 Учебно-информационное обеспечение	35
3.4 Кадровое обеспечение	36
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	38

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Адаптивная физическая культура с элементами самбо» для детей с детским церебральным параличом (ознакомительный уровень) предназначена для учащихся возрастной категории 7-13 лет проявляющих интерес к физической культуре и спорту, в частности самбо.

Наполняемость группы составляет от 3 до 10 человек.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Нозологическая категория: нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА) (ограниченные возможности здоровья и/или инвалидность, заболевание «Детский церебральный паралич»).

Особенности развития:

- испытывает трудности самоконтроля поведения, нуждается в постоянном внимании со стороны взрослого, направленном на регуляцию поведения ребенка;
- манипулятивная деятельность нарушена, с трудом захватывает и удерживает предметы самостоятельно;
- наблюдается моторная неловкость, нарушена точность и координация движений кисти руки;
- затруднена или отсутствует способность к самостоятельному передвижению.

### РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### 1.1. Направленность программы

Адаптированная дополнительная образовательная программа «Адаптивная физическая культура с элементами самбо» для детей с ДЦП общеразвивающего вида, имеет физкультурно-спортивную направленность и ознакомительный уровень освоения, нацелена на максимально возможное развитие человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и/или инвалидность, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях адаптивной физической культурой (АФК), приобретение теоретических и практических навыков самостраховки и самозащиты, укрепление здоровья, социализацию и адаптацию к жизни в обществе.

#### 1.2. Актуальность

Приоритетной задачей Российской Федерации является формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей<sup>1</sup>.

Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным:

*«...Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетаются любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом».*

В условиях современных вызовов возрастает значение укрепления и развития в России системы духовно-патриотического и физического воспитания молодежи.

Самбо, являясь уникальным отечественным единоборством самозащиты без оружия, выступает составной частью национальных видов спорта и культуры, объединяет цели и практику воспитания физической и духовной сил. В нем освоение рациональных методик и техники борьбы сочетается со знакомством с историей побед нашего Отечества, духовно- нравственными основами российской культуры и жизнедеятельности людей, формированием волевых и нравственных качеств.

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые вехи и возможности развития дополнительного образования детей и взрослых. В федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Данная адаптированная дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации, установленными следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации»;
- Перечень поручений по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта (№ Пр-2179 от 09.11.2016г.);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства спорта России от 27 января 2014 г. № 32 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (зарегистрирован Минюстом России 17 апреля 2014 г., регистрационный № 32011);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении
- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Поряд-

1 Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

ка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Минюстом России 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (письмо Минпросвещения России от 28 июня 2019 г. № МР-81/02вн);
- Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий»;
- Методические рекомендации Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов «Медицинское обеспечение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся физической культурой и спортом», утвержденные президиумом 21 ноября 2014 г., протокол № 12;
- Методические рекомендации ФГБУ «ФЦОМОФВ» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, протокол №4 от 26.05.2021 г.

В рамках выполнения поставленных задач Министерством просвещения Российской Федерации и ОФСОО «Всероссийская федерация самбо» разработан и активно реализуется – **Всероссийский проект «Самбо – в школу!»** направленный на формирование условий для физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания школьников через использование потенциала самбо, как национального достояния России, в рамках общего и дополнительного образования детей и подростков.

Данный проект – один из крупнейших образовательно-спортивных проектов, ориентированный на продвижение в школах Российской Федерации вида спорта «самбо» и системы самозащиты, как основы здоровья и безопасности школьников, их национально-го единства, успешности и конкурентоспособности, который за 5 лет реализации показал высокий уровень педагогического и социального эффектов.

За данный период времени разработаны и апробированы уникальные методики, накоплен богатый опыт лучших педагогических практик в реализации образовательных программ по самбо среди детей и подростков.

Дети с детским церебральным параличом (ДЦП) – это контингент обучающихся, требующий особого внимания и сопровождения, именно этим детям жизненно необходимы навыки, обеспечивающие их жизнь и безопасность. В соответствии с этим была разработана, апробирована и внедряется специальная программа с элементами самбо для данно-

го контингента обучающихся.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа (АДОП) «Адаптивная физическая культура с элементами самбо» для детей с детским церебральным параличом (ДЦП) является основным нормативным документом, определяющим ее предметно-тематическое содержание, преобладающие виды деятельности обучающихся и требования к результатам освоения образовательной программы.

В программе изложен материал, отражающий содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, в соответствии с планом распределения учебного материала по функциональным группам и разделам подготовки, системой зачетных требований и контрольных нормативов. Изложены методические рекомендации по проведению занятий адаптивной физической культурой с элементами самбо, комплектованию групп с учетом функциональных возможностей, показателей физического развития, уровня развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

### 1.3. Новизна программы

На современном этапе общественного развития одной из приоритетных задач государства является формирование инклюзивной среды и адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья (с инвалидностью) к социальной жизни и социальной активности.

Актуальность данной программы состоит в том, что она отвечает на основные вызовы общества, решает ключевые потребности детей с ОВЗ и их родителей, а также решает поставленные государством задачи.

Программа даёт возможность детям с ДЦП обеспечить основную потребность человека - безопасность, формирует привычку вести здоровый образ жизни, способствует всестороннему гармоничному развитию человека, формирует любовь к малой родине и государству, помогает социализироваться в обществе.

Реализация данной программы обеспечивает индивидуальный подход к каждому занимающимся, учитывая их индивидуальные особенности, формирует комфортную среду для максимального раскрытия их личностного и творческого потенциала. Программа направлена на всестороннее удовлетворение – образовательных потребностей человека, учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься АФК с элементами самбо, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Программа имеет вариативное содержание, помогает развитию личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами и особенностями занимающихся.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей с ДЦП в связи с основным заболеванием, способствует социальной интеграции, неся оздоровительный эффект. Занятия АФК с элементами самбо благотворно воздействуют на все функциональные системы детей с ДЦП, способствуют развитию основных физических качеств, воспитанию морально-волевых качеств и черт характера.

Данная программа уникальна и не имеет аналогов в системе образования и спорта. Опыт работы специалистов высокого профессионального уровня центра «Адаптивное самбо» г. Сочи с 2017 года позволил пройти все необходимые этапы от апробации до внедрения. Полученный результат высокой эффективности программы позволит применять

данный опыт в других регионах нашей страны заинтересованным организациям в целях реабилитации, абилитации и социальной интеграции детей с ДЦП.

Новизна программы касается и отдельных компонентов образовательного процесса, позволяя использовать как традиционные формы организации, так и инновационные оздоровительные технологии. Программа дает возможность заниматься самбо детям с ДЦП различных функциональных групп.

### 1.4. Педагогическая целесообразность

Программа разработана для специалистов физкультурно – спортивной направленности (педагог дополнительного образования, тренер, инструктор, методист), которые реализуют адаптивные образовательные программы по самбо.

Особенности контингента.

Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП имеет большое значение при занятиях АФК с элементами самбо. Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата – неоднородная по составу группа детей. Группа занимающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются различные патологии опорно-двигательного аппарата (типология двигательных нарушений И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько; классификация К.А. Семеновской, Е.М. Мاستюковой и М.К. Смуглиной; Международная классификация болезней 10-го пересмотра).

Группа, к которой относится занимающийся **АФК**, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенным видом спорта.

К **группе III** относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи, с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих диагноз «детский церебральный паралич» (классы CP7-8).

К **группе II** относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих диагноз «детский церебральный паралич» (классы CP5-CP6).

К **группе I** относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи, с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих диагноз «детский церебральный паралич» (классы CP1-CP4, передвигающиеся в креслах-колясках).

Распределение занимающихся на функциональные группы основано на принципе возможности ребенка самостоятельно обслуживать себя или его потребности в посторонней помощи. Эта классификация взята за основу при распределении детей на группы и согласуется с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (таблица 1).

**Таблица 1 – Функциональные группы лиц, занимающиеся по АДОП «АФК с элементами самбо»**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
I	Функциональные возможности ограничены значительно, занимающейся нуждается в посторонней помощи во время занятий или участия в физкультурных мероприятиях	Детский церебральный паралич
II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенным видом спорта возлагается на учреждение и осуществляется один раз в год (в начале учебного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата приказом учреждения создается комиссия, в которую входят:

- директор учреждения,
- старший тренер-преподаватель (или тренер-преподаватель) по адаптивной физической культуре и спорту,
- врач (невролог, травматолог, при необходимости – офтальмолог).

В случае необходимости в одной учебной группе занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов.

Лица, желающие заниматься по данной программе, могут быть зачислены в группу только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения данной программы (в том числе справки инвалидности, выданную социально-экспертной комиссией с рекомендациями по двигательному режиму).

На занятия по программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям АФК с элементами самбо, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей. При этом выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) не предусмотрено.

Реализация АДОП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, включая потребности в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды, соблюдении индивидуального двигательного и ортопедического режима с учетом медицинских рекомендаций (физкультминутки, динамические паузы и т.д.), помощи ассистента и т.д.

## 1.5. Цель и задачи программы

**Целью программы** является максимально возможное развитие жизнеспособности ребенка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, привлечение максимально возможного числа детей с ДЦП для систематических занятий АФК с элементами самбо, удовлетворение их индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой, формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие физических и личностных качеств, социальная интеграция занимающихся к жизни в обществе, мотивация личности к занятиям АФК с элементами самбо.

**Цель реализации** АДОП содержит специальную коррекционно-развивающую составляющую – содействие успешной социальной адаптации ребенка с НОДА, расширение его образовательных возможностей, коррекцию и профилактику нарушений развития, сохранение и укрепление здоровья.

### Задачи программы:

Обучающие (предметные):

- формирование знаний об АФК, истории и развитии самбо в России;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники самбо;

Развивающие (метапредметные):

- развитие основных физических и психических качеств организма человека.
- повышение уровня функциональных возможностей организма.
- коррекция и/или профилактика основного дефекта занимающегося, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом.

Воспитательные (личностные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям АФК с элементами самбо;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях АФК с элементами самбо;
- воспитание морально-волевых, духовно-нравственных, гражданско- патриотических качеств личности и общей культуры;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни;
- приобретение опыта участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- социальная адаптация и интеграция детей с ДЦП к жизни в обществе.

Среди задач обучения и воспитания особое внимание уделяется специальным задачам коррекционно-развивающей направленности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, а именно развитие мелкой и общей моторики; развитие зрительно-моторной координации.

Уровень сложности: ознакомительный.

Форма обучения: очная.

Периодичность: 3 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия: 45 минут.

Продолжительность: – 11 месяцев (сентябрь – июль)

Форма реализации: групповая с индивидуальным подходом.

## 1.6. Возрастные категории

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Адаптивная физическая культура с элементами самбо» для детей с детским церебральным параличом (ознакомительный уровень) предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 13 лет.

На обучение принимаются мальчики, девочки согласно медицинских показаний.

Зачисление в группу осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и по заявлению законных представителей обучающегося. Наполняемость группы составляет от 3 до 10 человек.

## 1.7. Сроки реализации программы

Срок реализации программы составляет 1 год, который состоит из 42 учебных недель (практических часов) и 10 недель по индивидуальным планам учащихся в условиях активного отдыха. Недельный объем нагрузки составляет – 3 (три) академических часа.

Общее количество нагрузки составляет 126 часов в год.

## 1.8. Формы организации

Формы организации и проведения занятий АФК с элементами самбо – групповая с индивидуальным подходом. С учетом индивидуальных особенностей обучающихся, занятия осуществляются в очном формате.

Форма проведения занятий: теоретические занятия, практические занятия: тренировочные, учебные, соревновательные, контрольные, тестовые, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, медико-восстановительных мероприятиях, а также работа по индивидуальным планам. В зависимости от численного состава занимающихся, вовлеченных в занятия, выделяются основные организационно-методические формы организации занятий: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая и индивидуальная формы.

Используются различные методы: словесный, наглядный, практический.

Программа реализуется с использованием современных средств информационно – коммуникационных технологий (цифровых), на базе основополагающих дидактических и методических принципов.

## 1.9. Режим реализации программы

Уровень сложности программы – ознакомительный.

Наполняемость учебно-тренировочной группы от 3 до 10 человек в зависимости от функциональной группы.

Периодичность проведения занятий: в период с сентября по июль – 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология дифференцированного обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей свое обучение таким

образом, чтобы максимально использовать эти возможности. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание инструктора (тренера-преподавателя) на работе с различными категориями детей.

## 1.10 Ожидаемые результаты

По окончании обучения по программе АФК с элементами самбо обучающиеся будут **знать**:

- основные понятия АФК;
- основные вехи в истории и развитии самбо в России;
- ознакомительный уровень теоретических основ самбо;
- о методах и основах спасения людей при падениях и иных бытовых ситуациях и несчастных случаях в повседневной жизни.

**Уметь**:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
  - специально-подготовительные упражнения;
  - демонстрировать базовые приемы самбо;
  - применять различные способы самостраховки на практике;
- за время обучения сформируют:
- устойчивый интерес к занятиям АФК с элементами самбо, удовлетворяя индивидуальные потребности;
  - морально-волевые, духовно-нравственное и гражданско-патриотические качества занимающихся;
  - потребность ведения здорового образа жизни;
  - опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
  - практический опыт детей с ДЦП к жизни в обществе (социально адаптировав и интегрировав в специальной среде).

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать устойчивый интерес детей к занятиям АФК с элементами самбо, укрепление здоровья, приобретение знаний, формирование умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий АФК, социально адаптировать и интегрировать детей к жизни в обществе.

## 1.11. Критерии оценивания

Основными критериями оценивания является - педагогический контроль, который обеспечивается получением информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики индивидуального развития обучающихся и прогнозирования его дальнейших достижений. Задачи педагогического контроля - учет индивидуальной дозировки, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка поведения и состояния здоровья обучающегося на занятиях, в соревновательной деятельности и во внешней среде.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготов-

ленности обучающихся.

### 1.12 Формы проведения итоговой реализации программы

Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика обучающихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения АДОП. Для оценки индивидуальной динамики используется индивидуально-дифференцированный подход.

Основной метод: наблюдение, в процессе которого оцениваются изменения в двигательной сфере ребенка.

Анализ и интерпретация данных оценочных процедур предполагает определение балльной оценки координации движений (таблица 2).

**Таблица 2 – Оценка координации движений лиц с последствиями ДЦП**

Баллы	Характеристика движений
1	Минимальная координация
2	Последовательное выполнение движений затруднено. Движения выполняются медленно, не координировано. Максимальная скорость движения составляет 25 % от нормального темпа движений
3	Движение выполняется медленно, почти без ошибок. Максимально возможный темп составляет 50 % от нормальных движений, выполняемых с быстрым повторением.
4	Движения несколько не скоординированы. Максимально возможный темп составляет 75 % от нормальной быстроты движений
5	Нормально выполняемые последовательные движения. Темп быстрый

Для III функциональной группы основной формой контроля является тестирование (таблица 3).

Физические качества \ способности	Контрольные движения	
	Мальчики	Девочки
Координация	Удержание равновесия в положении стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Не менее 5 секунд (с)	Удержание равновесия в положении стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Не менее 5 с
	Метание теннисного мяча из положения сидя. 3 метра (м)	Метание теннисного мяча из положения сидя. 3 метра (м)

Физические качества \ способности	Контрольные движения	
	Мальчики	Девочки
Координация	Удержание равновесия в положении стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Не менее 5 секунд (с)	Удержание равновесия в положении стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Не менее 5 с
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м. Количество попаданий: из 5 бросков 3 раза	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м. Количество попаданий: из 5 бросков 2 раза
Ловкость	Бросок теннисного мяча в корзину, стоящую на полу, дистанция 2 м. Количество попаданий: из 5 бросков 3 раза	Бросок теннисного мяча в корзину, стоящую на полу, дистанция 2 м. Количество попаданий: из 5 бросков 2 раза
	Бег 15 м без учета времени	Бег 15 м без учета времени
Быстрота	Бег на четвереньках 5 м без учета времени	Бег на четвереньках 5 м без учета времени
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз). 4 раза	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз). 3 раза
Сила	Поднимание туловища из положения лежа на спине. 15 раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине. 10 раз
	Поднимание туловища из положения лежа на животе. 10 раз	Поднимание туловища из положения лежа на животе. 8 раз
	Приседания. 10 раз	Приседания. 8 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами без учета результата (удерживать 2-3 с)	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами без учета результата (удерживать 2-3 с)

Подведение итогов обучения проводится в конце учебного года.

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест по выбору) или не проводится.

Планируемые результаты освоения АДОП включают специальную группу образовательных результатов:

- положительная динамика в развитии мелкой и общей моторики;
- улучшение зрительно-моторной координации;
- ребенок овладевает способами компенсации двигательных нарушений.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывное улучшение результатов достижений. Планирование — это определение задач, средств методов, величины учебно-тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Учебный план составлен с учетом изложенных выше задач, распределен на 42 учебные недели.

### 2.1 Учебный план

Название раздела, темы, вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего часов за год	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	4	4	-	
1.1 Вводное занятие. Основные понятия и организация занятий АФК средствами самбо. История и развитие самбо в России	1	1	-	Устный опрос
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>	115	3	112	Устный опрос, наблюдение
2.1 Общая физическая подготовка	71	1	70	Устный опрос, наблюдение
2.1.1 Развитие силы	14	-	14	Наблюдение
2.1.2 Развитие координационных способностей	14	-	14	Наблюдение
2.1.3 Развитие гибкости	14	-	14	Наблюдение
2.1.4 Развитие быстроты	14	-	14	Наблюдение
2.1.5 Развитие выносливости	14	-	14	Наблюдение
<b>2.2 Специальная физическая подготовка</b>	26	1	25	Устный опрос, наблюдение
<b>2.3 Техническая подготовка</b>	18	1	17	Наблюдение
2.3.1 Самостраховка	3	-	3	Наблюдение
2.3.2 Приемы в положении лёжа	4	-	4	Наблюдение
2.3.3 Захваты, стойки, перемещение	2	-	2	Наблюдение

Название раздела, темы, вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего часов за год	Теория	Практика	
2.3.4 Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	4	-	4	Наблюдение
2.3.5 Броски	4	-	4	Устный опрос
<b>3. Диагностика</b>	4	-	4	Тестовые упражнения
<b>4. Физкультурно-спортивные мероприятия</b>	5	-	5	Просмотр, наблюдение
Итоговое занятие	1	1	-	Устный опрос
Всего часов	126	5	121	

### 2.2 Содержание учебного плана

#### 1. Теоретическая подготовка (1 час)

##### 1.1 Вводное занятие

Теория. Основные понятия АФК. Организация занятий АФК с элементами самбо. Правила техники безопасности при проведении занятий, гигиенические требования на занятиях АФК. Инструктаж по технике безопасности на занятиях АФК с элементами самбо. История и развитие самбо в России. Самбо – национальный вид спорта. Беседы по патристическому воспитанию. Выдающиеся спортсмены России, успехи российских самбистов на международной арене; стремление к спортивным достижениям во имя Родины. Россия – великая спортивная держава.

#### 2. Практическая подготовка

Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

##### 2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Общая физическая подготовка (ОФП) играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельно-

сти и систематическом пополнении фонда двигательных умений и навыков спортсмена.

**Теория:** Понятие ОФП. Задачи ОФП. Средства ОФП.

**Практика.** Освоение навыков ОФП. Общеподготовительные упражнения – основное средство общей подготовки спортсмена: строевые упражнения, ходьба, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища, упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Упражнения для формирования равновесия, для развития пространственной ориентировки и точности движений, с гимнастическими палками, с большим мячом, с маленькими мячами. Дыхательные упражнения. Прикладные упражнения. Лазания и перелезание. Эстафеты. Подвижные игры и др.

### 2.1.1 Развитие силы

**Теория.** Понятие силы. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

**Практика.** Развитие силы наиболее важных групп мышц, определяющих нормальную жизнедеятельность человека. Необходимое условие развития этой группы мышц – укрепить мышцы брюшного пресса и поясничной области, создать «мышечный корсет».

Физические упражнения для развития силы:

Основные:

- упражнения с весом собственного тела;
- упражнения с весом внешних предметов;
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (детский многофункциональный гребной тренажер и др.);
- изометрические упражнения.

Дополнительные:

- упражнения с использованием внешней среды (ходьба по глубокому снегу, по рыхлому песку, по пересеченной местности и иное);
  - упражнения с использованием сопротивления упругих предметов;
  - упражнения с противодействием партнера.
  - локальные силовые упражнения в статодинамическом (изотоническом) режиме.
- Силовые упражнения выполняются повторным методом и методом круговой тренировки.

### 2.1.2 Развитие координационных способностей

**Теория.** Под двигательно-координационными (координационными) способностями понимаются выполнение действий быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно), легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

**Практика.** Упражнения для развития координационных способностей:

основные: – физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений увеличивается за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с ловлей предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Общеразвивающие гимнастические упражнения динамического характера, одно временно охватывающие основные группы мышц:

- упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.);
- упражнения относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей;
- элементы акробатики (различные перекаты, кувырки и др.);
- упражнения в равновесии.

Упражнения для освоения правильной техники естественных движений: метаний, лазания, различные виды перемещений (в длину, высоту, глубину).

Единоборства (упражнения с поясом, упражнения с партнером). Подвижные игры, игры на развитие моторики и элементы спортивных игр.

Упражнения по выработке «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», степени развиваемых мышечных усилий, т.е. чувства прилагаемого усилия.

### 2.1.3 Развитие гибкости

**Теория.** Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Достаточная гибкость позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения за счет суставно-связочного аппарата, обусловленного строением суставов, эластичностью связок и мышц. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения в суставе. Для детей с ДЦП показатели гибкости снижены за счет снижения подвижности в суставе, за счет повышенного или пониженного тонуса мышц.

**Практика.** Для развития гибкости применяют активные, пассивные и статические упражнения. Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

- активные движения с полной амплитудой индивидуально для каждого обучающегося (махи руками и ногами, «рывки», наклоны и движения туловищем) без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, обручами, мячами и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость:

- движения, выполняемые с помощью партнера;
- движения, выполняемые с отягощениями;
- движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- пассивные движения с использованием собственной силы (тяги туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.);
- движения, выполняемые на тренажерах, снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения выполняются с помощью партнера, с собственным весом тела или отягощения, требуют сохранения неподвижного положения с предельной ам-

плитудой в течение определенного времени (6-9 секунд). После этого следует расслабление, затем повторение упражнения. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

#### 2.1.4 Развитие скоростных способностей

**Теория.** Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающими ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Быстрота является важной характеристикой двигательной деятельности, особенно для детей с ДЦП.

**Практика.** Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

– упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

а) быстроту реакции;

б) скорость выполнения отдельных движений;

в) улучшение частоты движений;

г) скоростную выносливость;

д) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (ведение мяча и др.);

– упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.);

– упражнения сопряженного воздействия:

а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (подвижные игры и др.). Для развития быстроты применяют методы: строго регламентированного упражнения и игровой.

#### 2.1.5 Развитие выносливости

**Теория.** Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают общую и специальную выносливость.

**Практика.** Для детей с ДЦП лучше использовать упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 минут, интенсивность 85-90% от индивидуальных максимальных способностей. В основном, это циклические аэробные упражнения: ходьба, ходьба в чередовании с бегом и др., способствующие развитию общей выносливости. Для повышения уровня функциональной подготовленности занимающихся необходимо включать в занятие упражнения на тренажерах, таких как, реабилитационная беговая дорожка, детский тренажер-степпер, велотренажер реабилитационный для детей с ДЦП и др. Методы развития выносливости у детей с ДЦП, преимущественно, равномерный, повторный.

#### 2.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических ка-

честв, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или трудовой деятельности. СФП направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

**Теория.** Основные средства специальной физической подготовки – это соревновательные и специально-подготовительные упражнения. В самбо – это упражнения, сходные по структуре с элементами техники самбо (например, имитация движения, атакующего при выполнении бросков).

Специально-подготовительные (подводящие) упражнения включают в себя элементы, фрагменты и действия, приближенные по форме, структуре и характеру проявляемых двигательных способностей и деятельности функциональных систем организма к избранному виду спорта. В процессе занятий с детьми с ДЦП целесообразно использовать специальный спортивный инвентарь, технические средства и тренажеры, применяемые для выполнения двигательных действий из различных исходных положений.

**Практика.** Имитационные упражнения – это упражнения, сходные по структуре с элементами техники самбо. Упражнения с манекеном. Специально-подготовительные упражнения для выполнения приемов:

– упражнения для выведения из равновесия;

– упражнения для бросков захватом ног (ноги);

– упражнения для подножек;

– упражнения для подсечек;

– упражнения для зацепов;

– упражнения с поясом.

Специально-подготовительные упражнения в положении лежа:

– упражнения для удержаний: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк, с плеча;

– упражнения для ухода от удержаний;

– упражнения для ухода от болевых приемов на руки и на ноги.

#### 2.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными действиями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности (общая техническая подготовка), техникой движений в избранном виде спорта или спортивной дисциплины (специальная) [С.П. Евсеев, 2016].

Техническая подготовка – процесс овладения системой движений (техникой) с целью достижения высоких спортивных результатов.

В процессе технической подготовки занимающиеся овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями самбо. Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

Дети, отнесенные к различным функциональным группам (I-III), выполняют приемы самбо из разных исходных положений.

#### 2.3.1 Техника самостраховки

**Теория.** Основные понятия (знакомство с терминологией).

Изучение самостраховки.

Классификация падений самбиста:

- по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову);
- по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону);
- по сложности и трудности выполнения (прямое, по высоте полета, перекатом, с вращением через голову, с партнером или без него, через мост).

**Практика.** Изучение самостраховки: падение вперед, падение назад, падение в сторону, кувырком через плечо.

### 2.3.2 Приемы в положении лёжа

**Теория:** изучение приемов в положении лёжа.

**Практика:** отработка приемов в положении лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ног, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллова сухожилия. Работа в парах на удержание партнера.

### 2.3.3 Захваты, стойки, перемещения, выведение из равновесия

**Теория.** Определения и варианты захватов, стоек, перемещений, выведения из равновесия

**Практика:** практическое изучение технических действий самбо. Выполнение захватов. Совершенствование навыка выведения противника из равновесия рывком, толчком. Передвижения.

### 2.3.4 Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов, болевых приемов

**Теория.** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение удержаний. Изучение болевых точек. Определение терминов: удержание и болевой прием.

**Классификация болевых приёмов:**

Болевые приемы (разрешенные правилами) выполняются:

- на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, с переходом из стойки); узлом плеча (прямым, обратным); ущемлением бицепса;
- на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

Запрещённые болевые приёмы в самбо – на кисти, пальцы, узел стопы.

**Практика:** отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек, с плеча. Уход от удержаний. Активная и пассивная защита от переворачивания. Активная и пассивная защита от болевых приёмов.

### 2.3.5 Приемы самбо (броски)

**Теория.** Техническая подготовка в самбо на ознакомительном уровне сложности включает в себя приемы нападения и приемы защиты.

**Приёмы нападения:**

Броски – в основном руками, ногами, туловищем. Сковывания – удержания, болевые.

**Приёмы защиты:**

Руками – блок, подставка, отбив, захват.

Ногами – уход, приседание, вставание, отжимание, выскальзывание, сбивание.

Туловищем – уклон, нырок, поворот, падение, сбивание, отжимание.

Дети с ДЦП, отнесенные к III функциональной группе, выполняют приемы из исходных положений: стоя, упора на коленях и руках, упора на коленях, лежа на спине, лежа на животе.

Дети с ДЦП, отнесенные к I и II функциональным группам, выполняют приемы из исходных положений упора на коленях и руках, упора на коленях, лежа на спине, лежа на животе.

Бросок – прием, после которого соперник теряет равновесие и падает или изменяет (против своей воли) направление падения.

**Классификация бросков:**

Броски – в основном руками, ногами, туловищем.

Броски руками – выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног.

Броски ногами – подножки, подсечки, зацепы, подхваты, подсады, через голову.

Броски туловищем – через бедро, через спину, через грудь.

**Практика.**

Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Броски подножкой: задней, передней, передней с колена.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шеи.

### 2.3 Календарный учебный график

Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	Теоретическое занятие	1	Организация занятий АФК средствами самбо. История и развитие самбо в России	Спортивный зал	Устный опрос
	Теоретическое занятие	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение

Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	Практическое занятие	3	Развитие гибкости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	3	Развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение
Октябрь	Практическое занятие	3	Развитие гибкости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие быстроты	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
	Теоретическое занятие	1	Специальная физическая подготовка Основные понятия	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Наблюдение
Ноябрь	Практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
	Физкультурно-спортивное мероприятие	1	Мастер-класс	Спортивный зал	Наблюдение, просмотр
	Практическое занятие	3	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение

Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Ноябрь	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
Декабрь	Практическое занятие	2	Развитие быстроты	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка Основные понятия	Спортивный зал	Наблюдение
	Теоретическое занятие	1	Техническая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Самостраховка	Спортивный зал	Наблюдение
	Физкультурно-спортивное мероприятие	1	Мастер-класс	Спортивный зал	Наблюдение, просмотр
Январь	Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Наблюдение, просмотр
	Практическое занятие	2	Развитие быстроты	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	3	Специальная подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Самостраховка	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Приёмы лежания	Спортивный зал	Наблюдение

Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Февраль	Практическое занятие	2	Развитие быстроты	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Самостраховка	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Приёмы лежа	Спортивный зал	Наблюдение
	Физкультурно-спортивное мероприятие	1	Мастер-класс	Спортивный зал	Наблюдение, просмотр
Март	Практическое занятие	2	Развитие быстроты	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение, просмотр
	Физкультурно-спортивное мероприятие	1	Мастер-класс	Спортивный зал	Наблюдение, просмотр
	Практическое занятие	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Приёмы лежа	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Приёмы в стойке	Спортивный зал	Наблюдение

Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Апрель	Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Приёмы в стойке	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	2	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов, болевых приемов	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Развитие быстроты	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение
	Физкультурно-спортивное мероприятие	1	Мастер-класс	Спортивный зал	Наблюдение, просмотр
	Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Наблюдение, просмотр
	Май	Практическое занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал
Практическое занятие		1	Развитие быстроты	Спортивный зал	Наблюдение
Физкультурно-спортивное мероприятие		1	Развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение
Практическое занятие		1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Наблюдение
Практическое занятие		2	Развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение
Практическое занятие		2	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов, болевых приемов	Спортивный зал	Наблюдение
Практическое занятие		1	Приёмы самбо	Спортивный зал	Наблюдение

Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Май	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
Июнь	Практическое занятие	2	Развитие быстроты	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	3	Приёмы самбо (броски)	Спортивный зал	Наблюдение
	Диагностика	2	Тестирование	Спортивный зал	Тестовые упражнения
Июль	Практическое занятие	2	Развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение
	Практическое занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Наблюдение, просмотр
	Диагностика	2	Тестирование	Спортивный зал	Тестовые упражнения
	Итоговое занятие	1	Обобщение знаний	Спортивный зал	Устный опрос

### РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Проведение теоретических и практических занятий осуществляется в соответствии с утвержденным расписанием.

Схема занятия / деятельности в ходе занятия. Структура тренировочного занятия АФК с элементами самбо имеет традиционную форму и состоит из трех частей (приложение.1)

Первая часть, подготовительная (30-35% от всего времени занятия) предусматривает: организацию занимающихся, проверку готовности к занятию, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся, создание эмоционального фона. Применяются строевые упражнения, строевые команды, проводится общая и специальная разминка. Применяются различные виды ходьбы, различные перемещения, проводится комплекс общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, «суставная» гимнастика, коррекционные упражнения. Упражнения выполняются в различных исходных положениях: лежа, сидя на полу или на гимнастической скамье, стоя, стоя у опоры (гимнасти-

ческой стенки или другой опоры), при помощи технических средств, тренажеров и т.д. Комплексы упражнений дифференцируются в зависимости от уровня дефекта и степени ограничения двигательных функций.

Основная часть занятия (60-70% от всего времени) предназначена для решения основных задач. В этой части занятия происходит изучение приемов самбо, выполняются упражнения для развития физических качеств, упражнения корригирующего характера.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (стретчинг, упражнения на расслабление, корригирующие и коррекционные упражнения, «пальчиковая» гимнастика, дыхательные упражнения). В этой части необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях. Подводятся итоги занятия.

Рекомендуется использовать планы/схемы деятельности в алгоритмизации деятельности со зрительными опорами.

#### Методические рекомендации по проведению занятий

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов, организации, осуществляющие образовательную деятельность, организуют образовательный процесс по АДОП с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки трех академических часов в неделю. Максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся организацией, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Общеразвивающие упражнения используются, в основном, в подготовительной и заключительной частях занятия. Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста применяются подготовительные упражнения.

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если развитие силы является основной задачей занятия. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление. Локальные силовые упражнения в статодинамическом (изотоническом) режиме дают хороший оздоровительный и тренировочный эффект, особенно у детей с ДЦП.

Выполнение координационных упражнений, направленных на развитие способности к ориентированию в пространстве, дифференцированию силовых, временных и пространственных параметров движений и др. следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку эти упражнения быстро ведут к утомлению. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настро-

иться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Развитие координационных способностей определяет высшую степень координации движений, которая имеет ограничения у детей с ДЦП. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность. Для развития координационных способностей необходимо использовать:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении;
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения;
- упражнения на реагирующую способность;
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата;
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений;
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- упражнения на мелкую моторику кисти;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Основные правила применения упражнений на развитие гибкости для детей с ДЦП:

- не допускаются болевые ощущения; — движения выполняются в медленном темпе;
- постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Упражнения для развития подвижности в суставах проводятся путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Занимающемуся самбо необходимо развивать специфические координационные способности, вестибулярную устойчивость, быстроту, выносливость, гибкость. Лишь на базе общей физической подготовки в результате развития физических качеств и функциональных возможностей организма, осуществляется переход к специализированным видам подготовки в избранном виде спорта.

Важнейшим направлением физической подготовки детей с ДЦП является не только развитие основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей, но и компенсаторных физических способностей, берущих на себя роль замены утраченных или сниженных функций. Для детей с ДЦП ведущей установкой в подборе средств, методов, режимов выполнения упражнений является максимально возможный учет индивидуальных способностей. Продолжительность интервалов отдыха также имеет большое значение для определения величины и характера ответных реакций организма на физическую нагрузку.

### **Специальные условия реализации программы**

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, должны создать специальные условия, без которых невозможно или затруднено освоение дополнитель-

ных общеобразовательных программ указанными категориями обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При реализации АДОП организации, осуществляющие образовательную деятельность, могут организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).

## **3.2 Материально-технические условия и обеспечение**

### **3.2.1 Материально-технические условия**

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами, организациям, осуществляющим образовательную деятельность, необходимо обеспечить:

- для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывание в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений).

В целях создания доступной среды на спортивном объекте при проведении спортивных занятий и мероприятий с участием инвалидов, как в качестве спортсменов, так и в качестве зрителей, необходимо обеспечить:

- общую доступность спортивного объекта для всех категорий МГН;
- соответствующую среду занятий для спортсменов-инвалидов;
- оснащение спортивного объекта специальным спортивным инвентарем и оборудованием;
- доступность зоны размещения зрителей.

Обеспечение безопасности. На уровне глаз ребенка должна быть расположена световая индикация тревожных кнопок (пожарная, эвакуационный запасной выход); размещены правила безопасного поведения на стендах; наглядные символы и схемы, рисунки, предупреждающие о потенциальной опасности.

Своевременное получение информации. Необходим доступ к электронному расписанию, наличие информативного сайта, технические средства обучения (смарт оборудо-

дование и др.), специальное программное обеспечение, специальные приспособления (джойстики, мышки, специальная клавиатура).

### 3.2.2 Ресурсное обеспечение

**Таблица – 4 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы\***

№ п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковер самбо (11м x11 м)	комплект	1
2	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140 см	комплект	1
3	Мат гимнастический	штук	10
4	Гимнастическая скамья	штук	4
5	Гантели 0,5 кг - 5 кг	пара	20
6	Секундомер электронный	штук	3
7	Мяч набивной (медицинбол) 0,5 кг, 1 кг	комплект	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Рулетка 10 м	штук	2
10	Утяжелители для рук	комплект	10
11	Палка гимнастическая	штук	10
12	Электронные весы	штук	1
13	Утяжелители для ног	комплект	10
14	Корзина для мячей	пара	2
15	Мяч волейбольный	штук	2
16	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1

\*Приложение 2

**Таблица 5 – Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Набор поясов самбо (красного и синего цветов)	комплект	1
2	Ботинки самбо	комплект	1
3	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	штук	10
4	Футболка белого цвета для девочек	штук	4
5	Шорты самбо (красные и синие)	пара	20

### 3.3 Учебно-информационное обеспечение

#### 3.3.1 Учебники / пособия

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев ; С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-42-8.29

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев ; С. П. Евсеев. – Теория и организация адаптивной физической культуры : 2023-11-17. – Москва : Издательство «Спорт», 2020. – 616 с. – Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. – ISBN 978-5-907225-56-5. URL: <http://www.iprbookshop.ru/101283.html>.

3. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт: настольная книга тренера/ С. П. Евсеев. – Москва : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.

4. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений по специальностям 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 – Адаптивная физическая культура / С. Ф. Курдыбайло ; С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; под редакцией С. Ф. Курдыбайло. – Москва : Советский спорт, 2004. – 179 с. : ил., табл. – (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). – ISBN 5-85009-746-5. – Текст (визуальный) : непосредственный.

5. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев ; Л. П. Матвеев. – Теория и методика физической культуры ; 2024-03-01. – Москва : Издательство «Спорт», 2021. – 520 с. – Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. – ISBN 978-5-907225-59-6. URL: <http://www.iprbookshop.ru/104667.html>.

7. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебн. пособие / Л. Н. Ростомашвили. – Москва : Советский спорт, 2015. – 164 с.

8. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков // . – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

9. Сапего, А. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с.

10. Табаков С.Е. Самбо – в школу. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019. - 231 с. – ISBN 978-5-09-069935-8.

11. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева; авт.-сост. С. П. Евсеев; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-18-3. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>.

12. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Е. В. Токарь ; Е.В. Токарь. – Лечебная физическая культура ; 2026-02-04. – Благовещенск : Амурский государственный университет, 2018. – 76 с. – Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. – ISBN 2227-8397 URL: <http://www.iprbookshop.ru/103884.html>.

13. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева, С. Ф. Курдыбайло. – Москва : Советский спорт, 2010. – 488 с.

14. Частные методики адаптивной физической культуры : Учебник / Под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2007. – 608 с.

15. Чумаков, Е. М. 100 уроков самбо / Чумаков Евгений Михайлович; под редакцией С.Е. Табакова – Изд. 7-е, испр. и доп. – М.: ТБТ Дивизион, 2021. – 474 с., ил. – ISBN 978-5-98724-248-3.

16. Шпицына, Л. М. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л. М. Шпицына. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 368 с. : схем. – (Коррекционная педагогика). – ISBN 5-691-01095-6. – Текст (визуальный) : непосредственный

### 3.3.2 Интернет-ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.

<http://www.sambo.ru/> – Всероссийская федерация самбо (ВФС).

<http://www.sambo.sport> – Международная федерация самбо (ФИАС).

<http://sambo-70.pf/> – Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Центр спорта и образования «Самбо-70» Департамента спорта города Москвы

<http://vordi.org/> – Всероссийская организация родителей детей-инвалидов.

<http://www.afkonline.ru/about.html> – Интернет версия журнала «Адаптивная физическая культура».

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> – Сайт научной электронной библиотеки.

<http://www.sport.iatp.org.u> – Здоровье, физкультура, спорт.

<http://www.recipe.ru/docs/nd/period.php?category=13&type=20> – Нормативные документы, сайт НИИ физиологии детей и подростков.

<http://www.bmsi.ru/> – Библиотека Международной Спортивной Информации.

<http://www.libsport.ru/> – Российская Спортивная Энциклопедия.

### 3.4 Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Уровень квалификации педагогических работников должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного обра-

зования детей и взрослых», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652Н.

– Педагог дополнительного образования

– Старший педагог дополнительного образования

– Тренер-преподаватель

– Старший тренер-преподаватель

– Преподаватель

Требования к образованию тренера-преподавателя «Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или «Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеобразовательным программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ».

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю, как другие тренеры-преподаватели, так и специалисты, непосредственно обеспечивающие учебно-тренировочный процесс, в том числе психологи, тренеры-лидеры, сурдопереводчики и иные при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы со спортсменами. Это наличие ППС участников образовательных отношений (дефектологи, психологи, тьютор, ассистент, технический помощник (при необходимости). Техническое сопровождение обучающегося (ассистент, помощник). Обеспечить при наличии рекомендаций ПМПК и при наличии специалистов в организации присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
занятия по адаптивной физической культуре элементами самбо для детей с ДЦП  
(III функциональная группа)

**Задачи:**

1. Разучить вариант самостраховки: падение назад из положения стоя.
  2. Повторить упражнения для выведения из равновесия.
  3. Развивать подвижность в суставах.
  4. Развивать силу мышц брюшного пресса и спины.
  5. Укреплять опорно-двигательный аппарат.
  6. Воспитывать морально-волевые качества.
- Инвентарь: ковер самбо.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть	12 - 15 мин.	1
	– Построение группы. Приветствие. Сообщение задач занятия. – Изучение правил поведения занимающихся в процессе подготовки к занятиям. – Строевые упражнения: повороты направо, налево	2 мин.	Построение в одну шеренгу., проверить наличие спортивной формы и готовность группы к занятию. Строевые упражнения выполняются переступанием. Выполнять с тренером. Проверять правильность выполнения
		1 мин.	
		2-3 раза.	
Ходьба. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов: <b>I.</b> исходное положение (и.п.) – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – наклон головы вперед, 2 – и.п. 3 – наклон головы вперед, 4 – и.п. <b>II.</b> и. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью: 1-4 круговые движения в лучезапястных суставах вперед; 5-8 круговые движения в лучезапястных суставах назад <b>III.</b> и. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – поворот головы в левую сторону, 2 – и. п., 3 – поворот головы в правую сторону, 4 – и. п.	1-2 мин.	На месте и в обход ковра самбо Следить за осанкой. Следить за дистанцией. Перестроение в круг. Разомкнуть занимающихся. Интервал 1 метр  Упражнения выполняются в медленном темпе.  Постепенно увеличивать амплитуду движений.  Выполнять медленно. Постепенно увеличивать амплитуду движений.	
	4-5 мин.		
	3-4 раза		
	4-5 раз		
	3-4 раза		

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<b>IV.</b> и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон прогнувшись, 2 – и.п., 3 – наклон прогнувшись, 4 – и.п.	5-6 раз	Прогнуться в поясничном отделе.  Ноги не сгибать. Выполнять под счет.
	<b>V.</b> и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – наклон вперед, 2 – и.п. 3 – наклон вперед, 4 – и.п.	4-5 раз	
	ОРУ без предметов в исходном положении сидя:	4-5 мин.	Выполнять на ковре самбо Выполнять медленно. Ноги не сгибать. Стараться коснуться стоп. Исправить ошибки. Дыхание не задерживать.  Можно выполнять с помощью руки.  Постепенно увеличивать амплитуду движения  Постепенно увеличивать амплитуду движения Упражнения выполняются медленно.  Постепенно увеличивать амплитуду движения  Постепенно увеличивать амплитуду движения Упражнения выполняются в медленном темпе  Дыхание не задерживать
	<b>I.</b> и.п. – сед: 1-4 – наклон руки вперед; 5-8 – и.п.	5-6 раз	
	<b>II.</b> и.п. – сед ноги врозь 1-4 – наклон руки вперед; 5-8 – и.п.	5-6 раз	
	<b>III.</b> и.п. – сед 1-4 круговые движения в голеностопном суставе в левую сторону; 5-8 круговые движения в голеностопном суставе в правую сторону	5-6 раз в каждую сторону	
	<b>IV.</b> и.п. – сед Сгибание-разгибание стоп в голеностопном суставе	4-5раз	
	<b>V.</b> и.п. – сед ноги врозь, руки на пояс 1-3 наклон в левую сторону правую руку вверх; 4 - и.п.; 5-7 наклон в правую сторону левую руку вверх; 8 - и.п.	4-6 раз	
	<b>VI.</b> и.п. – упор лежа на левом боку, левую руку назад за спину, левую вперед правую назад 1-4 круговые движения плечевым суставом и.п. – упор лежа на правом боку, правую руку назад за спину, правую вперед левую назад 1-4 – круговые движения плечевым суставом	6-8 раз	
	<b>VII.</b> и.п. – упор лежа на предплечьях: 1 – упор прогнувшись 2 – сед на пятках с наклоном 3 – упор прогнувшись 4 – и.п.	6-8 раз	
Дыхательные упражнения	5-6 раз		

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Построение группы	3-4 раза 1 мин.	Перестроение в одну колонну
2	Основная часть	23-25 мин	
	Стойки, передвижения	1-2 мин.	Разомкнуть. Следить, чтобы соблюдали дистанцию.
	Упражнения для выведения из равновесия. вариант самостраховки: падение на спину из положения стоя.	5 мин.	Выполнять поочередно. Использовать словесные методы, наглядные методы: рассказ, показ.
	1. и.п. – упор присев. Перекаты назад-вперед.	7-8 мин.	Следить за техникой выполнения переката в группировке.
	2. Падение на спину из положения полуприседа.	8-10 раз	Исправлять ошибки. Дыхание не задерживать.
	3. Падение на спину из положения стоя.	2-3 раза	Дыхание не задерживать.
	4. Падение на спину из положения стоя.	6-8 раз	Проверить выполнение самостраховки
Силовые упражнения: и.п. – лежа на животе. Поднимание левой руки и правой ноги.	6-8 раз	Дыхание не задерживать.	
и.п. – лежа на животе. Поднимание правой руки и левой ноги.	6-8 раз	Дыхание не задерживать.	
и.п. – лежа на спине с согнутыми ногами, руки на переднюю поверхность бедра.	8-10 раз	Выполнять медленно. Стараться коснуться ладонями коленей.	
Поднимание туловища.	8-10 раз	Следить, чтобы ноги не сгибали. Пассивные движения с использованием собственной силы	
Упражнения на гибкость: и.п. – сед. Наклон вперед, руки вперед	3х6-9 с	(тяги туловища к ногам).	
3	Заключительная часть	3-4 мин	
	Построение группы	1 мин.	В шеренгу, в левом нижнем углу зала. Выполнять медленно. Отметить лучших детей, похвалить.
	Упражнения на расслабление.	1 мин.	Домашнее задание: выполнять упражнения на развитие гибкости.
	Подведение итогов занятия. Дать домашнее задание.	2 мин.	Организованный уход из спортивного зала.

## Дополнительный и вспомогательный спортивный инвентарь и оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Скамейка-притч для детей с ДЦП и детей инвалидов СН-70.09	штук	4
2	Платформа качающаяся для детей с ДЦП и детей инвалидов СН-70.10	штук	2
3	Реабилитационная беговая дорожка	штук	1
4	Гимнастическая стенка для детей с ДЦП	штук	8
5	Детский тренажер-степпер JD09	штук	1
6	Иппотренажер для детей с ДЦП	штук	1
7	Велотренажер реабилитационный для детей с ДЦП	штук	1
8	Мяч баскетбольный	штук	2
9	Фитбол (диаметр 75 см)	штук	5
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Кушетка массажная	штук	1
12	Доска информационная	штук	1
13	Скакалка гимнастическая	комплект	20
14	Тренажер универсальный малогабаритный	пара	1
15	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
16	Резиновые амортизаторы	штук	10
17	Табло судейское механическое	комплект	1
18	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10

**Финансово-экономическое обеспечение программы «Адаптивная физическая культура с элементами самбо» для детей с детским церебральным параличом**

Программа может быть реализована за счет бюджетных средств соответствующего бюджета Российской Федерации, а также в рамках предпринимательской и иной приносящей доход деятельности организаций, а именно:

- в рамках государственного (муниципального) задания, формируемого учредителем организации;
- социального заказа в соответствии с Федеральным законом от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- платных образовательных услуг.

