

АННОТАЦИЯ
к дополнительной общеразвивающей программе
«Адаптивная физическая культура»
(спорт глухих, спорт ЛИН, спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых)
для лиц, старше 18 лет

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре разработана на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.03.2008 № ИК-343/06 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.03.2008 № ИК-343/06 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», иных нормативных документов, регламентирующих вопросы адаптивной физической культуры и спорта.

Программа опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния и достижение выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

Программа направлена на ликвидацию дефицита двигательной активности, социальную адаптацию, на профилактику и коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, на углубленное обучение физическим упражнениям, подготовку к сдаче норм ВФСК «ГТО» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и повышение уровня здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья. Реализация программы по адаптивной физической культуре основывается на общеметодических и специально-методических принципах адаптивной физической культуры.

В содержании программы приведен перечень основных движений, гимнастик, упражнений. Перечень является примерным, поскольку каждый тренер-преподаватель подбирает содержание материала занятия с учетом индивидуальных двигательных возможностей занимающихся.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом аномального развития ребенка-инвалида с ОВЗИ, нарушения моторных функций, сопутствующих заболеваний, сенситивных периодов (и сдвигов в них в

связи с инвалидностью) развития физических качеств. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в адаптивной физической культуре, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Представлена методика тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся.