

Министерство спорта Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТУ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ



г. Хабаровск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Введение	3
1.2. Направленность программы.....	3
1.3. Актуальность программы.....	4
1.4. Цель программы.....	4
1.5. Характеристика вида спорта и его основные отличительные особенности....	6
1.6. Специфика и особенности организации учебно-тренировочного процесса по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина – танцы на колясках	8
1.7. Функциональные группы, к которым относятся лица, требующиеся для занятий танцами на колясках в зависимости от степени их функциональных возможностей.....	10
1.8. Структура системы многолетней подготовки.....	14
2. Нормативная часть	
2.1. Продолжительность и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по спорту лиц с поражением ОДА.....	15
2.2. Режимы учебно-тренировочной работы.....	16
2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам на спортивно-оздоровительном этапе.....	17
2.4. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	18
2.5. Структура годового цикла.....	19
3. Методическая часть	
3.1. Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса.....	20
3.2. Основные особенности работы с лицами, имеющие поражения ОДА.....	22
4. Система контроля и зачетные требования	
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина - танцы на колясках.	23
4.2. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки.....	24
5. Условия реализации программы	
5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы...	25
5.2. Требование к кадровым условиям реализации Программы.....	25
6. Информационное обеспечение программы.....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	32

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Дополнительная общеразвивающая программа по спорту лиц с поражением ОДА для спортивно-оздоровительных групп (далее - программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 10841 (далее – ФССП);

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- типовыми спортивно-оздоровительными программами по виду спорта лиц с поражением ОДА и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ.

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по спортивной дисциплине – танцы на колясках для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Направленность программы

Программа направлена на формирование у обучающихся знаний, умений, навыков, необходимых для занятий танцами на колясках. Занятие лиц с нарушениями ОДА адаптивной физической культурой и адаптивным спортом во многих случаях можно рассмотреть не только как средство реабилитации, но как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71704).

Среди множества форм развития спортивные танцы на колясках обладают возможностями не только физического, но эстетического совершенствования личности. Занимаясь спортивными танцами, обучающиеся перебрывают навыки владения своим телом и спортивной этикой, испытывают эмоции радости преодоления, наслаждения движением, музыкой, общением с партнером.

В социальном направлении при занятии спортивными танцами проявляются принятые обществом этика, мораль, нормы взаимоотношений и поведение людей. Систематические занятия спортивными танцами на колясках развивают координацию, чувство ориентированного пространства, способствуют устранению ряда вторичных физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему виду собранность, элегантность.

Адаптивная физическая культура инвалидов имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

1.3. Актуальность данной программы. Спортивные танцы на колясках – это особый вид адаптивного вида спорта, активно развивающийся в настоящее время во всем мире, включающий в себя интегративные и социальные особенности, которые используются в формировании духовного и физического равновесия лиц с нарушениями ОДА. Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие, именно в танце можно познать свой дух, свое тело, выразить свое настроение и эмоции в эстетической форме.

Именно адаптивная физическая культура и спорт предоставляет большие возможности не только для оздоровления, умения владеть своим телом, расширения диапазона двигательных навыков инвалидов, но и возможность самореализации и изменению отношения общества к ним

1.4. Целью программы является: Привлечение максимально возможного числа обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата к систематическим занятиям для оздоровления и коррекции, имеющих отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными обязанностями обучающегося через занятия танцы на колясках. Максимально возможная самореализация лиц с отклонениями в состоянии здоровья посредством адаптивного спорта, повышение их уровня качества жизни и реабилитационного потенциала и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:

Коррекционные – коррекция недостатка физического развития, обусловленного нарушением опорно-двигательным аппаратом. Восстановление, замещение и компенсация нарушенных функций, совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничения жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

Оздоровительные - направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности обучающегося.

Воспитательные – направлены на выработку определённых характерологических черт (воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.), обеспечение стимуляции психического развития и формирование личности инвалида.

Образовательные - направлены на формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям по плаванию, формирование понятия физической культуры как феномена общей культуры человека, формирование адекватной возрасту двигательной базы.

Спортивные - направлены на овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде адаптивного спорта, формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей адаптивной физической культуры.

Компенсаторные - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков (при отсутствии конечности, недостаточном её развитии или деформации и т.д.).

Социальная интеграция – адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения обучающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и адаптивной физической культуры личности.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, работающих по направлению адаптивная физическая культура и спорт, для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе с обучающимися, имеющие поражения ОДА.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны учебно-тренировочного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего учебно-тренировочного процесса, преемственность в решении задач укрепления здоровья лиц с поражением ОДА, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, развития физических качеств, создания предпосылок для овладения техникой и тактикой в выбранной дисциплине, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

1.5. Характеристика вида спорта и его основные отличительные особенности.

Танцы на колясках – это Паралимпийский вид спорта. По официальной версии Международного паралимпийского комитета (IPC) делятся на категории 1-я или 2-я (по тяжести травмы инвалида), на стили «комби (в паре участвуют танцор-инвалид и здоровый партнер)» или «дуэт (в паре участвуют два танцора-инвалида)» и на программу исполнения – латина (латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв) и/или европейскую (вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп).

Впервые танцы на колясках как метод реабилитации инвалидов опорно-двигательного аппарата появились в 60-х гг. в Великобритании. Как новый вид спорта они начали развиваться в Нидерландах, и уже в 1985 г. проходит первый чемпионат Европы по спортивным бальным танцам на колясках. Захватив всю Европу, танцы на колясках пришли в Азию и Америку.

В России танцы на колясках зародились в Санкт-Петербурге в начале 1997 года. Через год, в Великом Новгороде, появился интересный танцевальный ансамбль: молодые люди в колясках и незлышащие девушки начали демонстрировать свои возможности и быстрорастущее мастерство на аренах города. Затем танцы на колясках пришли в Новосибирск и Пермь.

В конце 1997 года в Санкт-Петербурге был зарегистрирован клуб «Танец на колесах». Впервые в России, инвалиды на колясках танцевали на Фестивале бального танца в Петербурге, в 1999 году.

Сейчас в мире более 5 тысяч человек в 4-х десятках стран занимаются танцами на колясках как на любительском, так и на профессиональном уровнях. Наибольшую, пожалуй, популярность на сегодняшний день они приобрели в Нидерландах, Японии, Польше, Белоруссии. При Международном Паралимпийском Комитете существует Комитет по танцам на колясках. Он планирует международные соревнования различного уровня,

которые объединяются в официальный спортивный Календарь. Помогает их организации и проведению. Один раз в два года проводятся чемпионаты Европы и мира.

Танцами на колясках занимаются в разных формах: это и одиночный танец (SINGLE DANCE) - когда танцует один человек, сидящий в коляске; и дуэтный танец (DUO DANCE) – танцуют два партнера в колясках; и комбинированный танец (COMBI DANCE) – когда танцор в коляске в паре с танцором-не инвалидом; и танец в ансамбле (GROUP DANCE) – несколько танцоров в колясках или совместно с партнерами не в колясках. Немало и разных стилей таких танцев: современный танец и балет, народный и бальный, латиноамериканский и европейский. Танец на колясках можно увидеть на сценах, на дискотеках, и на паркете, когда проводятся спортивные соревнования.

Отличительной особенностью в танцах на колясках является сложный характер соревновательной деятельности. На площадке в заходе одновременно находится несколько танцоров или пар, что создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать свои действия, обеспечивающие эффект непрерывного исполнения конкурсной композиции в условиях «конфликтных» ситуаций.

Важная особенность танцев на коляске та, что спортсмен может принимать участие в соревновании в разных номинациях, что возможно только при достаточном физическом развитии и хорошей базовой технической подготовке спортсмена. Спортсмену необходимо на начальном этапе обучения исполнять 5 конкурсных композиций, а при дальнейшем спортивном совершенствовании в арсенале спортсмена может быть более 20 конкурсных композиций. Таким образом для достижения спортивного результата необходимы ежемесячные зачетные занятия в режиме оптимально приближенных к конкурсным.

В парных дуэтных (DUO DANCE) и комбинированных (COMBI DANCE) танцах многое зависит от согласованности взаимодействия спортсменов и психологического «климата» и в паре, и в коллективе.

В отличие от других музыкальных видов спорта (фигурное катание, художественная и спортивная гимнастики), где программа выступления создана под определенное музыкальное сопровождение, спортсмены в танцах на коляске не знают какой музыкальный материал им будет предложен в соревновательном процессе. Танцоры должны пластикой тела, динамикой движения коляски показать характер танца и обыграть особенности предложенной музыки, показать свою индивидуальность. А поскольку танцы на колясках без музыки существовать не могут, то спортсмены должны владеть азами музыкальной грамоты и хореографии, обладать пластичностью, уметь сочетать действия тела и коляски.

Минимумом инвалидности считается:

- Ампутация: по лодыжку
- Парез: потеря мышечной силы по 10 пунктам (не считая стадии 1 и 2; максимальный счет 80 пунктов)
- Изменения в суставах: неподвижность (сращивание) лодыжки дефект вытягивания по меньшей мере на 30 градусов или сращивание коленного сустава
- СР (церебральный паралич): Спастика, дискординация соответствующая ЦП, классу 7 Укорочение ног: по меньшей мере на семь (7) см.

1.6. Специфика и особенности организации учебно-тренировочного процесса по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина – танцы на колясках

Многолетняя подготовка в танцах на колясках строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса.

Основные особенности работы с лицами, имеющими поражения ОДА:

- тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – спортивно-оздоровительная;
- спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях;
- долгосрочность показания спортивных результатов.

У лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата происходит нарушение или потеря двигательных функций, а, следовательно, нарушение физического и психического развития инвалида, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития или ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития инвалида и формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебно-тренировочных занятий с обучающимися, имеющими поражения ОДА, в том числе с ДЦП, должны быть сформированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

На учебно-тренировочных занятиях необходим постоянный контроль за регулированием нагрузки и рационального сочетания с другими методами комплексной реабилитации.

В учебно-тренировочном процессе обучающихся с нарушением ОДА используются все методы обучения, но учитывая особенности восприятия материала, есть некоторые различия в приемах. Они зависят от физических возможностей обучающихся.

В процессе занятий с обучающимися, имеющие нарушения ОДА можно выделить основные методы, используемые на занятиях:

1. Словесный метод (при описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает обучающим предлагаемый материал, но создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойными, уверенными, твердыми. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

2. Метод наглядности (данный метод является одной из специфических особенностей использования методов в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета. Наглядность должна сопровождаться словесным описанием и тактильным знакомством. Предметы должны быть больших размеров, насыщенных и контрастных цветов). Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

3. Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если обучающийся не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в

себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер-преподаватель, взяв руки обучающихся, выполняет движения вместе с ним. При активном методе обучающийся осязает положение частей тела партнера или тренера-преподавателя при выполнении им какого-либо движения.

4. **Метод мышечно-двигательного чувства.** Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

5. **Метод дистанционного управления** предполагает команды тренера-преподавателя, обучающегося с расстояния: «Поверни направо», «Идти вперед» и т.

6. **Метод практических упражнений** (метод основывается на двигательной деятельности учащихся. Так как спортсмены имеют ограниченные возможности, все задания должны вызывать у обучающихся доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежности страховки.

7. **Метод упражнения по применению знаний** (построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств. Этот метод направляет внимание обучающихся на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении действий, и позволят совершить первое усвоенных знаний в практическую деятельность.

8. **Метод звуковой демонстрации** (помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание обучающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

9. **Метод стимулирования двигательной активности** (тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха, от комплекса неполноценности, неуверенности в своих силах.)

1.7. Функциональные группы, к которым относятся лица, требующиеся для занятий танцами на коляске в зависимости от степени их функциональных возможностей

Учебно-тренировочные группы формируются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности.

Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях обучающихся, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных. Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму) могут оказаться в одном функциональном классе, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими

спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Разделение обучающихся на группы осуществляется в зависимости от степени функциональных возможностей и основано, прежде всего, на принципе возможности обучающихся самостоятельно обслуживать себя или их потребности в постоянной помощи. Чем больше спортсмен зависит от других, тем ближе он к группе I.

При комплектовании учебно-тренировочных групп рекомендуется дифференцированно относиться к распределению спортсменов на группы, в зависимости от их функциональных возможностей, требующихся для занятий плаванием.

Имеются общие признаки, по которым обучающихся можно распределить на учебно-тренировочные группы. Эти признаки отражены в описании принципа разделения лиц, обучающихся на три группы:

Функциональная группа I. К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности **ограничены значительно**, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях

1. *Гипертонус мышц ("b735")*: тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).

2. *Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765")*: выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорта лиц с поражением ОДА" (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).

3. *Нарушение мышечной силы ("b730")*: травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.

4. *Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102")*: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).

5. *Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750")*: ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.

Функциональная группа II. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности **ограничены умеренно**, лица могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях:

1. *Гипертонус мышц ("b735")*: умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парез, гемипарез, монопарез);

2. *Атаксия ("b760") или атетоз ("b765")*: умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).

3. *Нарушение мышечной силы ("b730")*: травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".

4. *Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102")*: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).

5. *Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750")*: ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне

коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.

Функциональная группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности **ограничены незначительно**, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях:

1. *Гипертонус мышц ("b735")*: легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).

2. *Атаксия ("b760") или Атетоз ("b765")*: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).

3. *Нарушение мышечной силы ("b730")*: травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.

4. *Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100" - "b7102")*: ограничение подвижности суставов

конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.

5. *Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750")*: ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.

6. *Разница длины нижних конечностей ("s75000", "s75010", "s75020")*: минимум 7 см.

7. *Низкий рост ("s730.343", "s750.343", "s760.349")*: снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие

Распределение спортсменов по функциональным классам представлено в приложении 1.

1.8. Структура многолетней подготовки

Учебно-тренировочный год в Учреждении начинается с 01 января. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы. Годовой план учебно-тренировочных занятий рассчитан на 44 недели.

Адаптивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах.

На спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) зачисляются лица, имеющие инвалидность, при наличии медицинского допуска к занятиям танцами на колясках.

Администрация школы вправе запросить дополнительно другие документы, необходимые для решения вопросов, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Обучающимся предоставляется возможность продолжать спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе неограниченное количество лет независимо от имеющихся спортивных результатов, но с учетом медицинского допуска.

При выполнении контрольных нормативов (тестирования), показателей участия в соревнованиях, выполнении спортивных разрядов возможен перевод обучающихся на программу спортивной подготовки.

В течение учебно-тренировочного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Таким образом, на протяжении учебно-тренировочного года группы, проходящие программу спортивно-оздоровительного этапа, могут обновлять свой состав несколько раз.

Программа рассчитана на 1 год.

Спортивно-оздоровительный этап с элементами спорта предполагает привлечение максимально возможного числа детей с поражением ОДА достигшие установленного возраста к систематическим занятием танцам на колясках для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Продолжительность обучения на данном этапе может длиться весь период занятий в учреждении. Система перехода с спортивно-оздоровительного этапа на последующие этапы спортивной подготовки и обратно зависят от индивидуальных физических и психологических возможностей организма спортсмена-инвалида.

Специфические коррекционно-развивающие направления подготовки спорта лиц с поражением ОДА:

- обучение технике основных движений;
- коррекция основных движений;
- развитие и коррекция координационных способностей;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- ознакомление с основами вид спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по спорту лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина – танцы на колясках.

Организация учебно-тренировочных занятий по Программе на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ, а также с учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, желающие заниматься танцами на колясках и имеющие медицинский допуск к занятиям. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники танцев на коляске.

Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки танцы на колясках определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденный министерством спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1084 и ограничивается возрастом 7 лет.

Максимальный возраст обучающихся определяется согласно внутренних нормативных документов Учреждения.

Таблица 3

Наименование дисциплин	Продолжительность этапа	Минимальный возраст зачисления на этап	Наполняемость группы (человек)	
			минимальная	максимальная
			Функциональные группы (Ш, П, I)	
Танцы на колясках	Весь период	7	4	6

**Примечание:*

Наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа определяется Учреждением ежегодно и утверждается директором с учетом функциональных групп спортсменов.

Минимальный состав спортивно-оздоровительных групп может быть увеличен в двухкратном размере в случае невыполнения Учреждением норматива по количеству детей-инвалидов и инвалидов в соответствии с государственным заданием.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

При объединении в одну учебно-тренировочную группу спортсменов, имеющие разные по тяжести поражения (классы), наполняемость в данной группе определяется по наибольшему количеству спортсменов, относящихся к определенной группе степеней функциональных возможностей. При равном количестве классов – на усмотрение Учреждения.

2.2. Режимы учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с учебно-годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 44 недели.

Занятия проводятся не более 3-х раз в неделю с нагрузкой 4,5 часов в неделю.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Учреждение имеет право объединять в одну группу обучающихся разных по функциональным классу и /или уровню спортивной подготовки.

Основными формами и средствами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические сформированные с учетом избранного вида спорта;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Режим занятий обусловлен особенностями физического (состояния здоровья и быстрая утомляемость) и психологического (способность долговременной концентрации внимания) состояния людей с инвалидностью.

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий танцами на колясках представлен в приложении 2.

2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам на спортивно-оздоровительном этапе

Медицинские требования

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям танцами на колясках.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Перед соревнованиями обучающиеся проходят дополнительное обследование. Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

Некоторые противопоказания к занятиям танцами на колясках:

- *Нарушения бедренных суставов.* Например, ограниченная подвижность;
- *Хронические посттравматические болевые нарушения.* Также не допускаются к занятиям те, кто не может регулярно танцевать из-за нестабильности лодыжкового и коленного суставов или аналогичных состояний;

Некоторые заболевания:

- любая постоянная боль;
- нарушение слуха;
- низкий мышечный тонус;
- гипермобильность суставов;
- совместная нестабильность, например, неустойчивый плечевой сустав, повторяющаяся дислокация сустава;
- нарушение выносливости мышц;
- нарушение двигательных функций рефлекса;
- нарушение сердечно-сосудистых функций;
- нарушение дыхательных функций;
- нарушение метаболических функций.

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по избранной спортивной дисциплине указан в таблице № 3.

Максимальный возраст – не ограничен.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе используется комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.4. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Рациональное увеличение учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающихся.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их соответствия, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость

выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой действий успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед обучающимися такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени хорошо перемещаться, владеть навыками техники. Только после овладения этими комплексными навыками и умениями и определяются индивидуальные качества обучающихся.

2.5. Структура годичного цикла

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

Структура годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах включает следующие элементы:

1. **Подготовительный период.** Отводится на основе большего количества упражнений объёмного материала;
2. **Соревновательный период.** В нем проводятся контрольные занятия с тестированием результатов технической и физической подготовленности обучающихся;
3. **Переходный период.** Как правило, в нем планируется активный отдых и подвижные игры.

Особенностью плана годичного цикла спортивно-оздоровительных групп является длительный подготовительный период и относительно короткий соревновательный.

На этапе спортивно-оздоровительном периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования, освоенной технико-тактической подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Основные принципы организации учебно-тренировочного процесса

Основными принципами организации учебно-тренировочного процесса по спорту лиц с поражениями ОДА являются: доступность, постепенность, повторность, наглядность, преемственность и последовательность, сознательность и активность, прочность, дифференциации и индивидуализации, вариативность.

Принцип доступности. Этот принцип предполагает, прежде всего, простату и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой обучающийся независимо от его возможностей.

Принцип постепенности. Учебно-тренировочный процесс строится с учетом постепенно повышающихся учебно-тренировочных требований. Это позволяет укрепить здоровье, развить специфические качества, необходимые для занятий танцами на колясках, привить любовь и устойчивый интерес к дальнейшим занятиям.

Принцип повторности. Является одним из важнейших принципов, выражающих закономерности построения учебно-тренировочного процесса. Общая результативность занятий, образующих звеньев учебно-тренировочного процесса зависит от частоты и суммарной протяженности во времени. Каждое последующее занятие проходит по следам предыдущего, закрепляя и углубляя эффекты занятий. При увеличении интервала между занятиями сверх некоторого предела уменьшается вероятность того, что очередное занятие совпадет с фазой суперкомпенсации, вызванной предыдущим занятием, вместе с тем увеличивается вероятность угасания формируемых двигательных-координационных связей и других утрат эффекта.

Принцип наглядности. Предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80 % информации поступает через зрение.

Принцип преемственности и последовательности. Очередной годовой план тренировки согласовывается с предыдущим и последующим в соответствии с этими принципами. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип прочности означат не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны лиц с поражением ОДА необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида;
- опираться на сохранные функции;
- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, иницирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной формы.

Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференциация в адаптивной физической культуре означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляют медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей. Сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Индивидуализация – это построение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - его функциональных – двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в учебно-тренировочном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого обучающегося, создать максимальные условия для его роста.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. Вследствие вынужденной гиподинамии лица с поражением опорно-двигательного аппарата испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических

упражнений и условий их выполнения, методов и методических приемов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния обучающихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации учебно-тренировочных планов.

Принцип коррекционно-развивающий. Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

Принцип компенсаторный. Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных 20 функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций.

3.2. Основные особенности работы с лицами, имеющие поражения ОДА.

Основные особенности работы с лицами, имеющими поражения ОДА:

- тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей-инвалидов и инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – оздоровительная;
- спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях;
- долгосрочность показания спортивных результатов.

У лиц с поражениями ОДА происходит нарушение или потеря двигательных функций, а, следовательно, нарушение физического и психического развития инвалида, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития или ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития инвалида и формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в сохранных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебно-тренировочных занятий с обучающимися, имеющими поражения ОДА, в том числе с ДЦП, должны быть сформированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина – танцы на колясках.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

Контрольные нормативы и тестирование по технико-тактической подготовке танцоров проводится в одной группе одновременно в виде индивидуальной сдачи упражнений.

На спортивно-оздоровительном этапе тестирование не оценивается, однако степень освоения техники танца на основе базовых фигур, умение соединить движения коляски и корпусной работы спортсмена в единое целое, развитие музыкально телесной динамики обучающегося в коляске, умения держать осанку, освоение базовых основ спортивных танцев.

Для отбора спортсменов, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению спортивных результатов.

Для достижения спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность обучающихся по спортивной дисциплине – танцы на колясках представлено в Таблице 4.

Таблица 4

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по танцам на колясках**

Физические качества и телосложение (жен., муж.)	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- высокий уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- уровень освоения основ техники по избранной дисциплине;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по избранной дисциплине.

5. Условия реализации программы

5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа спорт лиц с поражением ОДА, спортивная дисциплина - танцы на колясках предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем
- наличие тренировочного спортивного зала с паркетным покрытием

5.2. Требования к кадровым условиям реализации Программы

Учебно-тренировочные занятия по данной общеобразовательной программе проводят тренеры-преподаватели, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) в том числе следующим требованиям:

- на спортивно-оздоровительном этапе – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

6. Информационное обеспечение программы

1. С. Руднева, Э. Фиш. «Ритмика. Музыкальное движение». Изд. Просвещение. М. 1972
2. В.М. Стриганов, В.И. Уральская. «Современный бальный танец». Изд. Просвещение. М. 1978
3. А. Богаткова. «Танцы для детей». Изд. Детгиз. М. 1959
4. Е.Е. Каяваидр. «Музыкальные игры и пляски в детском саду». Уч.-пед. издат. Л. 1963
5. Е.В. Конорова, В.Н. Светинская. «Танцевальные кружки для старших школьников». Изд. Академия пед. наук. МЛ958
6. И.Э. Кох. «Основы сценического движения». Изд. Искусство. Л. 1970
7. Кукушкина, С. Е. Программа дополнительного образования «Спортивные танцы на колясках для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» / С. Е. Кукушкина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2014 - № 5.1 (64.1). – С. 29-32. – URL: <https://moluch.ru/archive/64/10309/>
8. И.Н. Лыткина «Хореографический коллектив художественной самодеятельности». Изд. Трудрезервиздат. М. 1957
9. И. Воронина. «Историко-бытовой танец». Изд. Искусство. М. 1980
10. Т.С. Лисицкая. «Ритм плюс пластика». М. 1987
11. Уолтер Лэрд. «Техника латиноамериканских танцев», ч. 1 и 2 Изд. Артис. М. 2003
12. «Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе». ГПИ. Л. 1987
13. Е. Васильева. «Танец». Изд. Искусство. М. 1968
14. Н.Тарасов. «Классический танец». Изд. Искусство. М. 1971
15. Пол Боттомер. «Уроки танца». Изд. Эксмо. М. 2003
16. Е.А. Лукьянова. «Дыхание в хореографии». Изд. Искусство. М. 1979
17. Н.П. Ивановский. «Бальный танец XVIII...XIX в.в.». Изд. Искусство. Л. М. 1948
18. М. Васильева-Рождественская. «Историко-бытовой танец». Изд. Искусство. М. 1963
19. Д.М. Вельский. «Методические указания в помощь руководителям кружков и школ бального танца». ВПШ. Л. 1964.
20. Д.М. Вельский. «Программа факультета общественных профессий
21. по подготовке руководителей кружков бального танца». ВПШ. Л. 1967
22. А.Н. Беликова. «Бальные танцы». Изд. Советская Россия. М. 1985
23. О.А. Иванова и др. «Занимайтесь ритмической гимнастикой». Изд. Советский спорт. М. 1988

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
программе по спорту лиц с поражением ОДА
спортивная дисциплина – танцы на колясках

Распределение спортсменов по функциональным классам

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	<p>Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"); тяжёлые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия ("b760") или Атеноз ("b765"); выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта "спорта лиц с поражением ОДА" (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"); травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии,</p>	<p>Танцы на колясках: «SC1», «SD1», «L&F1».</p>

		<p>полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100"- "b7102"): зачисленное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов.)</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации всех четырёх конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедра и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими</p>	<p>1. Гипертонус мышц ("b735"): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный</p>	<p>Танцы на колясках: «SC2», «SD2», «L&F2».</p>

	<p>техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>спастический парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия ("b760") или атеноз ("b765"): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы ("b730"): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, и использованием технических средств) и опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА".</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений ("b7100"- "b7102"): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних и</p>	
--	--	---	--

		<p>верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности ("s720", "s730", "s740", "s750"): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться постоянная помощь во время тренировочных занятий и(или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей</p>	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» - коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

«SC1», «SD1», «L&F1», «SC2», «SD2», «L&F2» - спортивные классы в спортивной дисциплине танцы на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной
программе по спорту лиц с поражением ОДА
спортивная дисциплина – танцы на колясках

**Примерный учебно-годовой план учебно-тренировочных занятий
танцами на колясках**

№ п/п	Разделы подготовки	месяц/ кол-во часов	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Количество часов в неделю (час)			4,5 часов в неделю											
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	59	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Специальная физическая подготовка (СПФ)	40	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2									2			
4	Техническая подготовка (ТехП)	59	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Психологическая подготовка (ПП)	8		1	1	1				1	1	1	1	1
6	Тактическая подготовка (ТакП)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Теоретическая подготовка (ТеорП)	18	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1
Всего		198	15	18	18	17	16	15	15	16	19	17	16	16

*Примечание: Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки является примерным. Рекомендуемое отклонение – не более 10%