

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Армавирский реабилитационный центр для лиц с
умственной отсталостью»**

Принята на заседании
педагогического совета

28 декабря 2024 г.
Протокол №4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СО КК
«Армавирский РЦ»

28 декабря 2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2B622C265EBF15E826AD6571E3C4E387
Владелец: Качарова Елена Сергеевна
Действителен: с 24.06.2025 до 17.09.2026



**Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая
программа «Компьютерный класс»**

Возраст обучающихся – старше 18 лет
Объем программы – 52 часа

Составитель:
Чернышов С.А.
инструктор по труду

Армавир
2024

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Бадминтон - один из видов спорта, развиваемых общественной благотворительной организацией «Специальная Олимпиада России», которая предлагает целый комплекс мероприятий для людей с ментальными нарушениями. Соревнования по бадминтону включены в единый календарный план спортивных мероприятий Специальной Олимпиады. Занятия этим видом спорта позволяют инвалидам не только развивать и совершенствовать основные физические качества (выносливость, координацию движений, ловкость, быстроту и т.д.), но и в перспективе стать участником краевых, всероссийских и международных соревнований по настольному теннису.

Занятия бадминтоном помогают научиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать в них решения, воспитывают терпение, умение оценивать свое состояние и состояние партнера, формируют определенные черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видах спорта и в жизни.

Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

- быстрота передвижений,
- быстрота выполнения технических приёмов с максимальным сокращением подготовительных действий,
- быстрота мышления,
- увеличение количества рискованных ударов.

Участие спортсмена в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Об этом свидетельствует повышение частоты сердечных сокращений до 180 – 200 ударов в минуту и более. Во время игры значительно увеличивается кислородный голод и кислородный запрос, требующий анаэробной выносливости. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма, особенно на кардиореспираторную.

Игра в быстром темпе предъявляет ряд требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне:

- умение своевременно переключаться на различный режим работы;
- способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и пр.

Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех её проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость. Отличительной особенностью бадминтона является сочетание с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой. Современные медико – биологические и социологические исследования

показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

Программа обучения направлена на освоение игры в бадминтон, укрепление здоровья и закаливание организма инвалидов, воспитание интереса к этому виду спорта, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по бадминтону для лиц, имеющих нарушения интеллекта. Она предусматривает проведение практических учебно-тренировочных занятий, выполнение тренировочных упражнений. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность: направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Психолого-педагогическое сопровождение участника программы направлено на гармоничное развитие личности, повышение эффективности всех видов подготовки, обеспечение психологической готовности к участию в тренировках и соревновательных мероприятиях, создание предпосылок к продолжительному мотивированному участию в настоящей программе и стабильную демонстрацию высоких результатов.

Психолого-педагогическое сопровождение участников программы осуществляется по трем направлениям:

1) индивидуально-социальное – изучение и развитие особенностей личности, разрешение психологических проблем, связанных с адаптацией, бытом, учебой и общением;

2) консультативное – психологическая помощь, направленная на преодоление негативных установок и формирование позитивного эмоционального настроя в период тренировок и соревнований;

3) тренировочно-соревновательное – реализация потенциала личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Армавирский РЦ»;

Устав ГБУ СО КК «Армавирский РЦ».

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования инвалидов в области физической культуры и предъявляет к обучающимся повышенные требования в освоении бадминтона.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет инвалидам повысить уровень своего игрового мастерства, и при успешном освоении стать членом спортивной команды реабилитационного центра на соревнованиях различного уровня. Программа направлена на создание условий для развития личности инвалида, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия человека, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что ее реализация позволяет решать вопрос эффективного использования свободного времени инвалидов, их вовлечения в активную жизнь, пробуждение у них интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программой предусмотрено сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья инвалидов, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в бадминтон.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развитие необходимых физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. Обучение правильному выполнению упражнений.

Развивающие:

1. Укрепление здоровья;
2. Содействие гармоничному физическому развитию.
3. Развитие двигательных способностей детей;
4. Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т. п.

Воспитательные:

1. Привитие любви к спорту, навыков здорового образа жизни;
2. Воспитание нравственных и волевых качеств: воли, смелости, активности.

Коррекционные:

1. Коррекция недостатков физического и психического развития.
2. Развитие крупной и мелкой моторики, координации.
3. Восстановление утраченных или нарушенных функций, т.е. использование физических упражнений для стимулирования восстановления организма.

Адресат программы

Программа «Бадминтон» разработана для инвалидов с ментальными нарушениями в возрасте от 18 лет и старше.

Объем программы

Общее количество – 208 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий

Занятия проходят в групповой форме, 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Бадминтон»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Хват, стойка, передвижение	12	В ходе занятий	12
2.	Типы подач в бадминтоне	40	В ходе занятий	40
3.	Удары в бадминтоне	52	В ходе занятий	52
4.	Техника сеточного удара	48	В ходе занятий	48
5.	Отработка практических умений	56	В ходе занятий	56
ВСЕГО		208		208

1.4 Содержание программы.

Программа включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающихся способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», ориентирована на обучение: стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

1.5 Планируемые результаты

У обучающихся:

- сформируются знания о правилах игры в бадминтон, о видах подач, основных типах ударов, о тактике и стратегии;
- усовершенствуются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;
- разовьется мотивация для участия в турнирах по бадминтону, спортивных соревнованиях различного уровня.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бадминтон»

№ п/п	Дата	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теорети ческие занятия	Практич еские занятия
		Раздел 1. Хват, стойка, передвижение	12	В ходе занятий	12
1.1		Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока	1	-	1
1.2		Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет	1	-	1
1.3		Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока	4	-	4
1.4		Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока	1	-	1
1.5		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	1	-	1
1.6		Изучение техники передвижения по площадке	4	-	4
		Раздел 2. Типы подач в бадминтоне	40	В ходе занятий	40
2.1		Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне	1	-	1

2.2		Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи	4	-	4
2.3		Обучение техники приема подачи	4	-	4
2.4		Круговая тренировка, общефизическая подготовка	2	-	2
2.5		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	2	-	2
2.6		Обучение техники выполнения короткой подачи	4	-	4
2.7		Обучение техники приема подачи	4	-	4
2.8		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	1	-	1
2.9		Круговая тренировка, общефизическая подготовка	2	-	2
2.10		Обучение техники выполнения плоской подачи	4	-	4
2.11		Обучение техники приема подачи	4	-	4
2.12		Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи	1	-	1
2.13		Сдача контрольных нормативов	1	-	1

2.14		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	1	-	1
2.15		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	1	-	1
2.16		Техника и тактика парной игры	4	-	4
		Раздел 3 . Удары в бадминтоне	52	В ходе занятий	12
3.1		Ознакомление с основными ударами в бадминтоне	1	-	1
3.2		Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	8	-	8
3.3		Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	8	-	8
3.4		Круговая тренировка, общефизическая подготовка	2	-	2
3.5		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	4	-	4
3.6		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	1	-	1
3.7		Обучение техники выполнения удара справа и слева	8	-	8
3.8		Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне	8	-	8

3.9		Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш)	4	-	4
3.10		Сдача контрольных нормативов	1	-	1
3.11		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	6	-	6
3.12		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	1	-	1
		Раздел 4. Техника сеточного удара	48	В ходе занятий	48
4.1		Круговая тренировка, общефизическая подготовка	4	-	4
4.2		Ознакомление с сеточными ударами	1	-	1
4.3		Обучение техники сеточного удара подставка	8	-	8
4.4		Обучение техники сеточного удара скидка	8	-	8
4.5		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	1	-	1
4.6		Обучение техники сеточного удара по диагонали	6	-	6
4.7		Совершенствование техники основных сеточных ударов	6	-	6

4.8		Техника и тактика парной игры	4	-	4
4.9		Круговая тренировка, общефизическая подготовка	2	-	2
4.10		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	8	-	8
		Раздел 5. Отработка практических умений	56	В ходе занятий	56
5.1		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	1	-	1
5.2		Совершенствование техники приема и выполнения подач	10	-	10
5.3		Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне	10	-	10
5.4		Совершенствование техники основных сеточных ударов	10	-	10
5.5		Совершенствование техники выполнения атакующего удара (смеш)	10	-	10
5.6		Сдача контрольных нормативов	1	-	1
5.7		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	12	-	12
5.8		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	12	-	12

			Всего	208	-	208
--	--	--	--------------	-----	---	-----

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение

Оборудованные спортивный зал, открытые игровые и спортивные площадки. Инвентарь: сетки бадминтонные со стойками, ракетки, воланы. Дополнительный инвентарь: мячи набивные весом от 1 до 5 кг, скамьи гимнастические, обручи, плиобоксы, кегли, конусы.

2.3 Формы контроля (аттестации) планируемых результатов.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения атлетов предлагаются:

- контрольные упражнения в виде тестов (тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – май);
- привлечение обучающихся к волонтерской и судейской практике;
- регулярный опрос по теоретической части программы;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – май). Результаты заносятся в таблицу.

Контрольные упражнения по технической подготовке:

1. Жонглирование.
2. Подача на точность (из 10 попыток).
3. Розыгрыш в паре с тренером/волонтером (максимальное количество перекидок из трёх попыток).
4. Чередование ударов закрытой и открытой стороной ракетки (максимальное количество перекидок из трёх попыток).
5. Удар «Смеш» (из 10 попыток).

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы.

При составлении данной программы мы использовали следующие принципы:

Принцип деятельного подхода – включение инвалида в разнообразные, доступные ему виды деятельности по овладению опытом физического совершенствования. Данный принцип предписывает усвоение не только

знаний, но и различных способов деятельности для их получения. Принцип вариативности – многообразие видов физической активности и видов деятельности с инвалидами. Принцип оптимизации предполагает наличие критериев оптимально выбранных нагрузок. Принцип наглядности – обозначает необходимость личного примера инструктора по физической культуре в процессе обучения движениям и физическим нагрузкам. Принцип доступности и индивидуализации – предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности в процессе занятий физкультурой, дифференцирование направленности тренировочных занятий, величины физической нагрузки и способов ее регулирования, приемов реабилитационного воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Принцип систематичности – выражается в непрерывности и определенной последовательности занятий физической культурой. В зависимости от того, на какой стадии выполняется нагрузка, выделяют режимы реабилитационных воздействий – развивающий, поддерживающий, восстановительный. Доказано, что повторное выполнение движений и упражнений как минимум 2 раза в неделю, способствует удержанию имеющегося уровня развития физических качеств и техники движений. Принцип динамичности – выражается в неуклонном повышении требований к организму занимающихся, которые предполагают постоянное обновление и постепенное усложнение применяемых упражнений, условий занятий, величины нагрузки, ее объемов и интенсивности. Это будет вести только к положительным результатам, если нагрузки не превышают функциональных возможностей инвалидов.

Данные принципы ориентируются на первоочередное формирование у инвалида убежденности в полезности и целесообразности занятий физкультурой, осознанном отношении к освоению физической культуры, развитию мотивации и самоорганизации здорового образа жизни.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. словесный (устное изложение, беседа и т.д.)
2. наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
3. практический (тренинг, упражнения и др.)

Педагогические технологии используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности	Развиваются мыслительные способности, активизируется

			обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника
5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется инструктором-методистом по физической культуре и инструкторами по физической культуре, имеющими высшее профессиональное образование (образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации).

3. Список литературы

Основная.

1. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст] / С.И. Веневцев. – Москва: Советский спорт, 2004. – 96с.
2. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – Москва: Академия, 2002. –176 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры т.1,2 [Текст] / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2005. – 291с.(т.1), –448 с. (т.2).
4. Евсеев, С.П. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения. Раздел 2. / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. – СПб.: СПбНИИФК, 2007.
5. Коленик, Е. Бадминтон. Методическое пособие для тренеров «специальной олимпиады» [Текст] / Е. Коленик. – Екатеринбург «СОК», 2013.
6. Полевщиков, М.М. Бадминтон. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России [Текст] / М.М. Полевщиков. – Москва «Специальная олимпиада России», 2005. – 56 с.
7. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л.Н. Ростомашвили., М.М. Креминская. – СПб.: ИСПиП, 2008.
8. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития Л.Н. [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2009. – 224 с.