

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
казенное общеобразовательное учреждение Омской области
«Калачинская адаптивная школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОУ «Калачинская
адаптивная школа-интернат»
_____ Н.В.Козицкая

(подпись)

Приказ № 62-од от «30» августа 2023 г.

Дополнительная адаптированная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Мир фитнеса»

физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 12-15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель: учитель В.Н. Яркова _____
(ФИО, подпись)

Рассмотрена на заседании МО «29» 08. 2023г., протокол № 1
Руководитель МО С.В. Степанова _____
(Ф.И.О. подпись)

Согласована на МС протокол № 1 «29»08.2023г.,
Согласовано зам. директора по ВР _____ И.В. Малышева
(подпись)

Калачинск, 2023 г.

Содержание

1. Основные характеристики программы	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель, задачи программы.....	3
1.3 Содержание программы.....	4
1.4 Учебно-тематический план	7
1.5 Планируемые результаты программы.....	9
2. Организационно педагогические условия	
2.1 Календарно-учебный график.....	10
2.2 Условия реализации программы.....	11
2.3 Формы аттестации в дополнительном образовании.....	11
2.4 Методические материалы.....	11
3. Список литературы.....	11

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная адаптированная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мир фитнеса» составлена для учащихся с нарушением интеллекта 12-15 лет на основе:

-Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);

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

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Устава КОУ «Калачинская адаптивная школа - интернат».

Фитнес - это вид физической активности, направленный на поддержание хорошей общей физической формы и имеющий огромное значение для здоровья, гармоничного развития и благополучия человека. В современном мире фитнес — это не только физические упражнения, это целая философия, включающая в себя режим, питание, мировоззрение. Фитнес имеет огромное количество направлений, одним из которых является прыжки через скакалку.

Спортивная скакалка (прыжки через скакалку), роуп - скипинг - представляют собой особый вид физической деятельности человека с использованием специфического инвентаря - шнура, через который прыгают, вращая его и перекидывая через себя. Разнообразные прыжки через скакалку, позволяют в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества у занимающихся, повысить уровень их физической подготовленности.

Спортивная скакалка имеет свои особенности:

- комплексное воздействие на организм занимающегося, т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной);
- симметрия развития тела человека;
- творческое развитие в рамках придумывания различных трюков, заданий, игр со скакалкой;
- речевое развитие при произношении стихов во время выполнения прыжков и т.п.;
- социально-коммуникативное развитие детей в работе команды;
- большая эмоциональность занятий. Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять напряжение.

Актуальность программы – в настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования физического воспитания относится охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гимнастика (занятия с гимнастической скакалкой) один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастики, а также скипинга (прыжкам через скакалку) можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения и осанки.

Адресат программы.

Программа разработана для обучающихся 12-15 лет. В группы по фитнесу принимаются все желающие, независимо от наличия специальных способностей и не имеющие ограничения по здоровью.

Смысл деятельности групп спортивного оздоровления определяется не только и не столько узко - специальными спортивно-учебными задачами, сколько общеразвивающими и воспитательными.

Программа рассчитана на 2 года (136 часов) 68 часов в год(продолжительность учебного года) – 34 недели.

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 24 мая

Занятия проводятся один раз в неделю, по 2 часа для каждой группы. Продолжительность одного учебного часа - 40 мин, перемена между занятиями составляет 10 минут. Для успешного освоения программы запланировано всего 68 часов.

Форма обучения: очная.

Зачисление обучающихся производится с согласия родителей (законных представителей).

Форма проведения занятий:

-фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала

- групповая: организация работы в группах; индивидуальная работа – анализ ошибок в обучающем процессе.

-индивидуальная: организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участие в различных турнирах, соревнованиях.

Методы работы.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Программа основана на принципах:

- индивидуального подхода;
- доступности;
- систематичности;
- активности;
- последовательности;
- эмоционального благополучия каждого ребенка;
- оздоровительной направленности.

Цель программы

Цель программы - совершенствовать физическое развитие обучающихся 5-8 классов и повысить их функциональные возможности организма средством гимнастики с элементами спортивной скакалки.

Задачи:

1. Привлечь обучающихся 6 - 7 классов к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Изучить базовые навыки выполнения гимнастических упражнений со скакалкой.
3. Совершенствовать физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация движений.

Формы работы:

- групповые, индивидуальные, фронтальные учебно-тренировочные занятия;

Методы работы:

- словесные; наглядные; практические;

Срок освоения программы: 2 года.

1.3. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч). История гимнастики и роуп - скиппинга как видов спорта.

Теоретическая подготовка (3 ч). Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой и спортивной скакалкой. Требования техники безопасности на занятиях: причины и предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и скиппингу. Самоконтроль, оценка физического состояния организма и физической подготовленности. Инструкторская и судейская практик

Раздел 2. Общая физическая подготовка средством акробатики (30 ч). Виды группировки: в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекат вперед - назад из упора присев, перекал назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев в упор присев, кувырок назад из упора присев, два-три кувырка вперед, кувырок назад и перекалом назад стойка на лопатках. Перекал прогнувшись в упоре лёжа. Кувырок вперед в упор стоя на коленях. Кувырок вперед из упора присев с последующим прыжком вверх. «Мост» наклон назад из стойки ноги врозь (с помощью). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках согнув ноги. Кувырок назад в полушпагат. Длинный кувырок с места (прыжком с места и с разбега). Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь. Стойка на голове и руках. «Мост» и поворот в упор присев.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка средством скоростной скакалки (роуп - скиппинга) (76 ч). Разновидности прыжков в скиппинге: классические, на одной ноге, боком, в приседе, руки скрестно, с продвижением, со сменой ног, ноги скрестно, смешанные (проводятся на время), парные (скакалку вращает один спортсмен), парные (скакалку вращают оба участника), групповые (состав группы: 4, 6, 8, 10 участников), «китайское колесо», двойной голландский прыжок, «крест-накрест» (петля). Комплексы индивидуальных и групповых упражнений с использованием скакалки.

Раздел 4. Игровые задания и эстафеты (20 ч): «Поймай свободный конец скакалки», «Окно», «Салочки», «Перешагни через скакалку», «Змейка», «Цепочка», «Борьба за скакалку», «Перетяни соперника», «Борьба вчетвером», «Передай скакалку», «Быстро по местам!», «Кто кого перепрыгивает?», «Удочка», «Скакалка под ногами».

Раздел 5. Подготовка к соревнованиям и спортивным праздникам (6 ч). Правила соревнований в скиппинге. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Наименование разделов (тем)	Название тем (учебных элементов)	Трудоемкость (в часах)
Теоретические аспекты спортивной скакалки	История возникновения и развития роуп - скиппинга. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой и роуп - скиппингом. Требования техники безопасности на занятиях: причины и предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и скиппингу. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль, оценка физического состояния организма и физической подготовленности. Инструкторская и судейская практика.	4

Общая физическая подготовка средством акробатики	<p>Виды группировки: в приседе, сидя, лёжа на спине.</p> <p>Перекат вперед - назад из упора присев, перекал назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p>Кувырок вперед из упора присев в упор присев, кувырок назад из упора присев, два-три кувырка вперед, кувырок назад и перекалом назад стойка на лопатках.</p> <p>Перекал прогнувшись в упоре лёжа.</p> <p>Кувырок вперед в упор стоя на коленях.</p> <p>Кувырок вперед из упора присев с последующим прыжком вверх.</p> <p>«Мост» наклон назад из стойки ноги врозь (с помощью).</p> <p>Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках согнув ноги.</p> <p>Кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Длинный кувырок с места (прыжком с места и с разбега).</p> <p>Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь.</p> <p>1. Стойка на голове и руках.</p>	30
Специальная физическая подготовка средством скоростной скакалки (роуп - скиппинга)	<p>Разновидности прыжков в скиппинге: классические, на одной ноге, боком, в приседе, руки скрестно, с продвижением, со сменой ног, ноги скрестно, смешанные (проводятся на время), парные (скакалку вращает один спортсмен), парные (скакалку вращают оба участника), групповые (состав группы: 4, 6, 8, 10 участников), «китайское колесо», двойной голландский прыжок, «крест-накрест» (петля).</p> <p>Развитие двигательных способностей специфических для скиппинга.</p> <p>Комплексы индивидуальных и групповых упражнений с использованием скакалки (№1-№4).</p>	76
Игровые задания и эстафеты	<p>«Поймай свободный конец скакалки», «Окно», «Салочки», «Перешагни через скакалку», «Змейка», «Цепочка», «Борьба за скакалку», «Перетяни соперника», «Борьба вчетвером», «Передай скакалку», «Быстро по местам!», «Кто кого перепрыгивает?», «Удочка», «Скакалка под ногами».</p>	20
Подготовка к соревнованиям и спортивным праздникам	<p>Правила соревнований в роуп - скиппинге. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.</p>	6

Общее количество часов	136
------------------------	-----

1.4. Учебно-тематический план

№	Содержание материала.	Дата	Кол-во часов
1 год обучения			
1-2	Т/б на занятиях. История возникновения. Выбор длины скакалки.		2
3-4	Обучение прыжкам без скакалки на двух ногах (вместе) и с продвижением вперед.		2
5-6	Обучение прыжкам через скакалку. Из исходного положения: основная стойка, скакалка сзади.		2
7-8	Освоение более сложных по координации прыжков - назад, руки скрестно; ноги скрестно, вперед и назад.		2
9-10	Освоение более сложных по координации прыжков - назад, руки скрестно; ноги скрестно, вперед и назад.		2
11-12	Использование игрового и соревновательного методов (эстафеты, прыжки на расстояние, на количество до первого задевания, на количество исполненных прыжков за определенный промежуток времени: 15, 20 сек. и т.д.).		2
13-14	Прыжки, руки скрестно, вперед, «восьмерка» (индивидуальные).		2
15-16	Прыжки, руки скрестно, вперед, «восьмерка» (индивидуальные).		2
17-18	Прыжки в паре (вращают скакалку оба спортсмена) классические вперед.		2
19-20	Прыжки в паре (вращает скакалку один спортсмен) классические назад.		2
21-22	Прыжки групповые классические вперед с места (длинная скакалка 3-6 человек).		2
23-24	Прыжки групповые классические вперед с выпрыгивания.		2
25-26	Пробегание под вращающейся скакалкой.		2
27-28	Пробегание парами, тройками под вращающейся скакалкой.		2
29-30	Пробегание под вращающейся скакалкой с той стороны, где скакалка движется снизу вверх.		2
31-32	Пробегание под вращающейся скакалкой с бросанием мяча вперед.		2
33-34	Прыжки через качающуюся скакалку на двух ногах, на одной ноге, боком к скакалке.		2
35-36	Прыжки через вращающуюся скакалку.		2
37-38	Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием.		2
39-40	Игра-соревнование между группами учащихся		2
41-42	Пробегание под скакалкой после нескольких ее вращений. Прыжки лицом, боком, спиной и с поворотами.		2
43-44	Прыжки с различными исходными положениями рук: на пояс, за голову, за спиной		2
45-46	Прыжки вдвоем и втроем, взявшись за руки, с бросками и ловлей мяча.		2
47-48	Вбегание вдвоем, стоя в затылок друг другу, выполнение нескольких прыжков и выбегание.		2
49-50	Вбегание под вращающуюся скакалку с разных сторон, стоя лицом друг к другу, выполнение нескольких прыжков и выбегание.		2
51-52	Эстафета «Прыжки с двумя скакалками»		2
53-53	Прыжки через скакалку с двумя подскоками на один круг вращения.		2
55-56	Продвижение прыжками через скакалку вперед на правой и левой		2

	ноге.		
57-58	Прыжки в полуприседе на двух ногах на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед.		2
59-60	Прыжки в парах, тройках, четверках.		2
61-62	Прыжки в парах, тройках, четверках.		2
63-64	Прыжки через длинную скакалку с увеличением количества прыгающих.		2
65-66	Прыжки через длинную скакалку с увеличением количества прыгающих.		2
67-68	Пробегание скакалка вращается навстречу ученику, снизу-вверх (обратное вращение). Повторение индивидуальных прыжков.		2
2 год обучения			
1-2	Т/б на занятиях. Разновидности прыжков на скакалке.		2
3-4	Пробегание по прямой; пробегание парами, тройками произвольно и держась за руки; Повторение индивидуальных прыжков.		2
5-6	Пробегание со скакалкой под скакалкой;		2
7-8	Ловлю брошенного навстречу мяча в момент пробегания под скакалкой.		2
9-10	Пробегание с одновременным метанием мяча под скакалкой; то же с поворотом на 360°.		2
11-12	Пробегание с ведением мяча – большого и малого; стоя перед скакалкой, перебрасывание через нее мяча.		2
13-14	Прыжки через длинную скакалку с увеличением количества прыгающих.		2
15-16	Прыжки с применением различного спортивного инвентаря.(оригинальный скиппинг)		2
17-18	Прыжки с применением различного спортивного инвентаря. (оригинальный скиппинг).		2
19-20	Прыжки с применением различного спортивного инвентаря. (оригинальный скиппинг). Повторение индивидуальных прыжков различными способами.		2
21-22	Прыжки с применением различного спортивного инвентаря, (оригинальный скиппинг).		2
23-24	Прыжки с применением различного спортивного инвентаря (оригинальный скиппинг). Повторение индивидуальных прыжков.		2
25-26	Оригинальный скиппинг. Повторение индивидуальных прыжков различными способами.		2
27-28	Дабл-датч- прыжки через две длинные скакалки. Обучение вращения скакалок, впрыгивание в двойную скакалку.		2
29-30	Обучение вращения скакалок, впрыгивание в двойную скакалку.		2
31-32	Обучение вращения скакалок, впрыгивание в двойную скакалку.		2
33-34	Закрепление вращения скакалок, впрыгивание в двойную скакалку.		2
35-36	Закрепление вращения скакалок, впрыгивание в двойную скакалку.		2
37-38	Дабл-датч- прыжки через две длинные скакалки. Повт. Оригинальный скиппинг.		2
39-40	Дабл-датч- прыжки через две длинные скакалки. Повт. Оригинальный скиппинг.		2

41-42	Повторение индивидуальных прыжков различными способами. Дабл-датч		2
43-44	Повторение индивидуальных прыжков различными способами. Дабл-датч		2
45-46	Повторение индивидуальных прыжков различными способами. Дабл-датч		2
47-48	Дабл-датч с увеличением числа прыгающих участников.		2
49-50	Дабл-датч с увеличением числа прыгающих участников.		2
51-52	Дабл-датч с увеличением числа прыгающих участников.		2
53-54	Инструктаж по ТБ при занятии акробатикой. Выполнение прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперед.		2
55-56	Дабл-датч с увеличением числа прыгающих участников и использованием спорт. инвентаря.		2
57-58	Дабл-датч с увеличением числа прыгающих участников и использованием спорт. инвентаря.		2
59-60	Дабл-датч. Оригинальный скиппинг. Прыжки в парах, тройках, четверках.		2
61-62	Дабл-датч. Оригинальный скиппинг. Прыжки в парах, тройках, четверках		2
63-64	Дабл-датч. Оригинальный скиппинг. Индивидуальные прыжки.		2
65-66	Дабл-датч. Оригинальный скиппинг. Индивидуальные прыжки.		2
67-68	Дабл-датч. Оригинальный скиппинг. Индивидуальные прыжки.		2

1.5. Планируемые результаты программы

Планируемые личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности);
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и

познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

Познавательные универсальные учебные действия

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Календарные периоды учебного года:

-Дата начала учебного года: 1 сентября 2023 года.

-Дата окончания учебного года (завершение учебных занятий)-24 мая 2024 года – 34 учебные недели.

Продолжительность учебной недели: 5 дней.

Периоды образовательной деятельности:

Учебный год делится на четверти, являющиеся периодами, за которые детям выставляются промежуточные отметки за текущее освоение дополнительной общеобразовательной программы.

	Дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	Начала четверти	Окончания четверти	
I четверть	01.09.2023 г.	27.10.2023 г.	8 недель
II четверть	06.11.2023г.	29.12.2023 г.	8 недель
III четверть	10.01.2024 г.	21.03.2024 г.	10 недель
IV четверть	01.04.2024 г.	24.05.2024 г.	8 недель
ИТОГО			34 недели

Продолжительность каникул в течение 2023-2024 учебного года:

Каникулы	Начало каникул	Окончание каникул	Продолжительность в днях
Осенние	28.10.2023г.	05.11.2023 г.	9 дней
Зимние	30.12.2023 г.	09.01.2024 г.	11 дней
Весенние	22.03.2024 г.	31.03.2024 г.	10 дней
Летние	25.05.2024 г.	31.08.2024 г.	98 дней

2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале и на участке.

2.3 Формы аттестации в дополнительном образовании

Педагогический контроль и оценка подготовленности учащихся являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля:

- входной,
- итоговый.

С помощью входного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Итоговый контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности учащихся на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации программы являются

- Соревнования по спортивной скакалке
- Физкультурно - досуговая деятельность (праздники)
- Фиксация показателей развития:
- **Н** – низкий;
- **С** – средний;
- **В** – высокий.

Критерии оценивания

Критерии		Показатели	Показатели оценки тестирования
1.	Индивидуальные прыжки	низкий	- выполняет/частично выполняет прыжки одним способом
		средний	- выполняет двумя способами
		высокий	- выполняет тремя и более способами
2.	Парные прыжки	низкий	- не выполняет;
		средний	- выполняет при помощи педагога;
		высокий	- выполняет;
3.	Групповые прыжки	низкий	-не выполняет;
		средний	- выполняет с помощью педагога;
		высокий	- выполняет;

Высокий – самостоятельность, результат достаточно высокого качества.

Средний – качество результата относительно хорошее при небольшой организующей и направляющей помощи педагога (требуется советы, указания, включение взрослого в трудовой процесс).

Низкий – репродуктивный характер деятельности при низкой самостоятельности, необходимость прямой помощи взрослого; результат труда низкого качества.

2.4 Методические материалы.

Методические рекомендации 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

- дидактические материалы (карточки, схемы)
- инструкция по технике безопасности;
- видеоматериалы;
- электронное пособие по организации самостоятельной работы обучающихся;
- компьютерная поддержка программы;
- презентации к темам.

2.5. Средства обучения и воспитания, приобретённые в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образования»:

- скакалки;
- мячи набивные;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- спортивные комплексы для лазания, подтягивания

3. Список литературы:

1. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студентов вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 7-9.
 2. Бойко, В.В. Б77 Физическая культура и спорт. Не олимпийские виды спорта. DOUBLE-DUTCH - спорт для всех (gore-skiping): учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014. - 43с. ISBN 978-5-93932-694-0
 3. Бойко В.В. Скакалка - умный тренажер: методические указания по проведению практических занятий / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2015. - 52 с.
 4. Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой // А.Н. Глейберман. -М. Физкультура и спорт, 2007. -234 стр.
 5. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде // В.А. Лепешкин //Физкультура в школе. 2003 г. -№ 3;
 6. Петров, В. Скипинг - новая форма физических упражнений // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1(январь). - С. 38-39.
 7. Правдов, М.А. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скипинга // М. А. Правдов, М.А. Корнева // Развитие физической культуры детей и учащейся молодежи: материалы международной научно-практической конференции. - Шуя: ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - С. 174-176.
 8. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой // Н.Н. Шарабарова. -М.: «Советский спорт, 1991. - 92с.
- Интернет ресурсы: (рубрика "ARSA Level 1 Coaching Manual")

