

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
от «28» марта 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«Вилуйская ДЮСШ
им. В.Г. Румянцева»
Нифонов В.В.
от «28» марта 2022 г.
Приказ № 1-67/2 от 28 марта 2022 г.

**Дополнительная адаптированная
общеразвивающая программа**

Уровень программы: Ознакомительный
Срок реализации программы: 3 года
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Вид программы: модифицированная
Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных технологий и электронного обучения

Вилуйск, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптивной физкультуре для «ДЮСШ» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.), «Примерными программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ», иными нормативными документами.

Одним из условий повышения качества обучения детей с ОВЗ является совершенствование учебно - воспитательного процесса, методов и средств физического воспитания. Среди них важнейшее место отводится укреплению здоровья занимающихся средствами физической культуры и спорта.

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК)— это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот или иной вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников с ОВЗ к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. С каждым годом в районе все больше насчитывается детей с ограниченными возможностями здоровья.

Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации учащихся. Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать свои функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья.

Образовательная программа «Адаптивная физическая культура» составлена на основе типовых программ по основным видам спорта для «ДЮСШ» имеет физкультурно – спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для специальных коррекционных учреждений VIII вида. К числу достоинств обучения по данной программе относится возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня таких детей. Как считают специалисты, реабилитация детей-инвалидов должна начинаться на самых ранних стадиях болезни, осуществляться непрерывно до достижения в минимально возможные сроки максимального восстановления или компенсации нарушенных функций. Для их реабилитации должна широко применяться спортивно-оздоровительная работа.

Педагогическая целесообразность программы состоит в положительном влиянии занятиями общей физической подготовки на здоровье обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой позволяют укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Программа позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям, самое, главное - желание достичь поставленную перед ними цель.

С целью выявления эффективности применения данной программы, закрепления и обобщения полученных навыков предлагаются контрольные задания в виде представленных в программе тестов.

При разработке заданий тестов учитывалась необходимость проверки учебного материала и закрепления многих элементов, согласно правилам проведения Специальной Олимпиады.

По окончании курса обучения данной программы, занимающиеся должны **знать**:

- историю развития физической культуры и спорта;
- правила соревнований;
- основы техники и элементарные технические приемы;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- основы самоконтроля;
- способы предупреждения травм.

Уметь:

- выполнять элементарные технические и тактические приемы;
- соблюдать режим дня;
- выполнять основные виды движений без посторонней помощи;
- организовывать специальную самостоятельную разминку;
- уметь управлять своими эмоциями и противостоять утомлению;
- применять полученные знания и умения в игре.

Данная программа составлена на основе инновационных программно-методических материалов и нормативных документов Министерства образования РФ, Госкомспорта РФ и учебных пособий. Программа рассчитана для обучающихся с отклонениями в развитии в возрасте от 6-18 лет и предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся.

Основной показатель работы - не только коррекция когнитивных процессов, но и коррекция личности ребенка, влияние на взаимоотношения со сверстниками, а также выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Для спортивно-оздоровительной группы ставятся следующие частные задачи:

- формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;
- подготовить занимающихся для участия в соревнованиях разного уровня и по различным видам спорта;
- пропаганда Специальной Олимпиады.

В соответствии с поставленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки, где основное внимание уделяется физической и технической

подготовке. Основной принцип тренировочной работы - всесторонняя подготовка обучающихся.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке. По данным контрольных испытаний оценивается уровень подготовленности занимающихся.

Численный состав обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки для детей с отклонениями в интеллектуальном развитии до 12 человек. Состав группы обусловлен видом или видом поражения (инвалидности) и классом поражения, возрастными и половыми особенностями обучающихся.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительной группы.

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ физической культуры и спорта, навыков гигиены и самоконтроля, навыков бытового самообслуживания;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок предусмотренных учебно-тематическим планом данной программы.

Условия зачисления в спортивно-адаптивные группы на спортивно-оздоровительный этап подготовки принимаются учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья желающие заниматься физической культурой и спортом по допуску наблюдающего педиатра.

Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/неделю) может быть обусловлен группой инвалидности или видом поражения, возрастными и половыми особенностями обучающихся, годом обучения и другими факторами.

Учебный план. В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней общей физической подготовки детей с ОВЗ.

Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 тренировочных недель. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

На каждый год обучения поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностями, требований многолетней подготовки.

Первый год обучения. Задачи:

- укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;
- формирование правильных навыков выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- поддержание интереса к двигательной деятельности.

Теоретическая подготовка:

- место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- правила подвижных игр.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка:

- упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;

- упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения, корригирующие упражнения.

Второй год обучения. Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование у детей умений и навыков правильного выполнения двигательных действий;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности;
- обучение техники движений, ходьбы на лыжах, баскетбол, футбол, бочча, л/а;

Теоретическая подготовка:

- место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях;
- гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- правила подвижных игр.

Общая физическая подготовка.

- умение сохранять правильную осанку;
- упражнения на ловкость, выносливость и других физических качеств;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения на координацию движения;
- подвижные игры;
- корригирующие упражнения.

Третий год обучения.

Задачи:

- формирование навыков сохранения правильной осанки;
- повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, и др.) и спортивных упражнений;
- развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей;
- воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений в подвижных и спортивных играх;
- развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

Теоретическая подготовка:

- физическая культура и спорт в России;
- история игр;
- техника безопасности на занятиях;
- гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль;
- инвентарь, выбор, хранение, уход за ним;
- правила подвижных и спортивных игр.

Практическая подготовка:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки;
- упражнения для развития у детей выносливости, гибкости;

- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости;
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Лыжные гонки:

- игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков передвижения на лыжах;
- игровые упражнения, направленные на выполнение поворотов во время ходьбы на лыжах;
- игровые упражнения, направленные на закрепление ходьбы на лыжах с палками и без палок; -
- игровые упражнения, направленные на обучение подъёма на гору и спуска с горы на лыжах.

Баскетбол:

- упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке;
 - упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи-ловли мяча;
 - упражнения для обучения ведению мяча;
 - упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину;
 - упражнения и игры с передачей мяча;
 - упражнения и игры с ведением мяча;
 - упражнения и игры с бросками мяча в корзину;
- учебная игра.

Мини-футбол:

- игровые упражнения, направленные на овладение правильными движениями;
 - игровые упражнения, направленные на освоение ударов по неподвижному мячу и по катящемуся мячу, приёмов мяча;
 - игровые упражнения, эстафеты, направленные на обучение ведения мяча по прямой, «змейкой» вокруг предметов, развитие скорости движений;
 - игровые упражнения с передачей мяча друг другу и отбор мяча;
 - игровые упражнения, направленные на обучение ведения мяча толчками попеременно обеими ногами;
 - игровые упражнения, на развитие точности попадания мячом в предметы, забивания в ворота;
 - игровые упражнения с ловлей и отбивания мяча;
- учебная игра.

Легкая атлетика:

- Ходьба и медленный бег.
- Кросс 300-500 м.
- Бег на короткие дистанции до 100 м.
- Прыжки в длину с места.
- Прыжки с разбега.
- Многоскоки.
- Прыжки в высоту.
- Метание мяча с места, на дальность.
- Метание в цель.
- Специальные беговые упражнения.
- Старт высокий, низкий.
- Стартовый разгон.

№ п/	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	18	18	16
2.	Спортивные игры	42	42	37
3.	Подвижные игры	39	39	19
4.	Передвижение на лыжах	10	10	18
5.	Гимнастика	9	9	19
6.	Легкая атлетика	15	15	20
7.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	9	9	8
8.	Контрольные испытания	10	10	15
	Общее количество часов	152	152	152

Характеристика содержания программы

Цель по общей физической подготовки детей с ОВЗ состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными способностями и через любимый вид спортивной деятельности, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях или в спортивной игре, а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

Многолетний период общей физической подготовки делится на 4 года обучения.

1 год обучения предусматривает воспитание интереса к физическим упражнениям, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств через подвижные игры.

2 год обучения направлен развитие прочных основ школы движений и повышение работоспособности.

3 год обучения предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к спортивным играм, начальное обучение к технике и правилам игры; развитие двигательных качеств, особенно общей выносливости и ловкости, а также скоростно-силовых качеств; развитие коллективных форм соревнования.

4 год обучения направлен на подготовку: техническую, физическую, игровую, соревновательную, вводятся элементы спортивных игр.

В соответствии с основной направленностью обучения определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных режимов, построение тренировки.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки – обучающая и осуществляется по следующим принципам:

- непрерывности;
- доступности (от простого - к сложному, постепенно);
- интеграции;

- наглядности;
- прочности.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по физической подготовке детей с ОВЗ, предусматривает - теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времени года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (баскетбол, волейбол, футбол, бочча и др.). А так же из всего разнообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются упражнения из легкой атлетики, гимнастики, подвижные игры.

Средства практических занятий: физические упражнения.

Методы практических занятий:

- наглядные;
- словесные;
- практические: строго регламентированные упражнения, который предполагает изучение новых двигательных действий; целостно регламентированный - используя игры и соревнования.

Практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительная - спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. д);
- основная - упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся спортивные и подвижные игры);
- заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры.

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Дети, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение.

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

№п/п	Наименование теста	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек.).	-	-	2.8-2.7	3.0-2.8	2.5- 2.1	2.6- 2.2	2.3- 2.0	2.5- 2.1
2.	Бег 30 м (сек.).	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7- 7.8
3.	Ч/бег 3х10 м (сек.).	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см).	55-70	50-65	70- 100	65-95	85-105	80- 100	100-125	95-120
5.	Прыжки ч/з скакалку (раз).	-	-	1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, сидя из-за головы, 1кг (см).	117- 185	100- 178	187- 270	138- 221	221-303	156- 256	242- 360	193- 331
7.	Метание мешочка, 150 г (м).	прав.	2.5- 5.5	2.4- 5.2	3.9- 7.5	3.5- 5.9	4.4- 9.8	3.3- 8.3	6.0-13.9
		лев.	2.0- 4.8	1.8- 3.7	1.8- 3.7	2.5- 4.5	5 3.2-5.9	3.0- 5.7	5.0-10.8
8.	Подбрасывание и ловля мяча (раз).	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60

9.	Отбивание мяча (раз).	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами (м)	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0- 4.0	3.0- 4.0	3.0- 5.0	3.0- 5.0
11.	Статическое равновесие (сек).	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз).	-	-	11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см).	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м).	300- 450	200- 350	600- 750	450- 750	680- 1500	650- 1200	900- 2000	700- 1800
15.	Бег на лыжах на выносливость (м).	1000- 1500	700- 1200	1500- 2000	1200- 1500	2000- 2500	1500- 2000	2000- 3000	2000- 2500

Материально-технического обеспечения.

Места проведения:

- Спортивная площадка.
- Футбольное поле.
- Спортивный зал.
- Тренажерный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи.
- Баскетбольные мячи.
- Футбольные мячи.
- Канат.
- Кегли или городки.
- Скакалки.
- Теннисные мячи.
- Мячи разных размеров.
- Гимнастическая стенка.
- Гимнастические скамейки.
- Сетка волейбольная.
- Щиты с кольцами.
- Лыжи, палки.
- Секундомер.
- Маты.
- Ракетки.
- Обручи.
- Гимнастические палки.
- Набор для игры в бочча.
- Тренажеры.
- Фитболы.
- Диск здоровья.
- Дартс.

Список литературы:

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 1989.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 1971.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1986.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1971.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 1991.
8. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1989.
9. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
10. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1976.
11. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 1982.
12. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
14. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.
15. Типовая программа по лыжным гонкам (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в состоянии здоровья)/Сост.Н.А.Сладкова, Н.В.Астафьев, Т.М.Гаврилова, Р.А.Толмачев.- М., 2002.- 37 с.
16. Сахоненко А.А., Астафьев Н.В., Литош Н.Л. Общая физическая подготовка: Программа дополнительного физкультурного образования умственно отсталых детей 8-11 лет с направленным развитием физических качеств. -Омск: СибГАФК, 1998.- 70 с.
17. Литош Н.Л., Астафьев Н.В., Коновалов В.Н. Легкоатлетическое многоборье: Программа для ДЮКФП (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости).- Омск: СибГАФК, 1997г.
18. Сборник учебных типовых программ по основным видам спорта для физкультурно-спортивных клубов и ДЮСШ, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии.- Новосибирск, составила - Казакова Т.Н. 2011-2012 г.г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ КАТЕГОРИИ
«РЕБЕНОК-ИНВАЛИД» И ОВЗ

1. Ф.И.О.: _____
2. Дата рождения: _____
3. Группа: СО
4. Общеобразовательное учреждение: МБУ ДО «ДЮСШ»
2. Вид: _____

Цель: Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, снижения утомления и организации полноценного досуга детей с ограниченными возможностями здоровья, укрепление организма обучающихся посредством занятий по видам спорта

Задачи:

Образовательные:

- Способствовать укреплению здоровья и физического развития, повышению работоспособности детей с ограниченными возможностями здоровья.
 - Дать необходимые дополнительные занятия в области спорта.
 - Учить регулировать свою физическую нагрузку.
 - Учить учащихся технике и тактике по виду спорта.

Воспитательные:

- Воспитывать чувства дружбы и товарищества, взаимопонимания и ответственности за коллектив.
- Развивать социальную активность обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.
- Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь, сохраняя свою индивидуальность.
- Пропагандировать ЗОЖ.
- Профилактика табакокурения, наркомании и алкоголизма.

При выборе методов обучения учитываются возрастные особенности учащихся. На занятиях в основном используется метод целостного выполнения упражнений. При этом действия сначала упрощаются за счет второстепенных деталей и облегчаются путем замедленного выполнения. Используется игровой метод. Используется в сочетании методы стандартно-повторного и переменного упражнений, позволяющие варьировать двигательные действия и условия их выполнения.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ОВЗ

№	Месяц	Направление работы	Примечание
1.	Сентябрь	Организационное родительское собрание, ознакомление с ТБ и ППБ в ДЮСШ	
2.	Октябрь	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	

3.	Ноябрь	История развития спорта за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	
4.	Декабрь	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	
5.	Январь	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	
6.	Февраль	Краткие сведения о технике	
7.	Март	Технико-тактическая подготовка	
8.	Апрель	Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы	
9.	Май	Медицинский контроль	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575822

Владелец Нифонов Виктор Валерьевич

Действителен с 12.01.2022 по 12.01.2023