

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ И СНОУБОРДУ»**

ПРИНЯТА

на заседании тренерско-педагогического совета
ГАУ ДО «СШОР
по горнолыжному спорту и сноуборду»

Протокол № 31
от « 22 » ноября 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

Врио директора ГАУ ДО «СШОР
по горнолыжному спорту
и сноуборду»


В.В. Брагин
Приказ № _____
от 23 ноября 2023 года

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДА СПОРТА «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»
(для людей с ограниченными возможностями здоровья)**

Уровень программы	Базовый
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	от 9 лет
Срок реализации программы	1 год
Количество часов программы	198 часов

Разработчик программы:

Рубина Людмила Анатольевна, заместитель
директора по СМР ГАУ ДО «СШОР по
горнолыжному спорту и сноуборду»

Южно-Сахалинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	6
1.3.1. Учебно-тренировочный план	6
1.3.2. Содержание учебно-тренировочного плана	7
1.3.2.1. Теоретическая подготовка	7
1.3.2.2. Общая физическая подготовка	7
1.3.2.3. Основы базовых видов спорта и физической активности..	8
1.3.2.4. Медицинский контроль.	9
1.3.2.5. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.....	9
1.3.2.6. Подвижные и спортивные игры.....	10
1.3.2.7. Тестирование и контроль.....	10
1.4. Планируемый результат.....	10
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1. Календарный учебный план	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.2.1. Материально-техническое обеспечение	11
2.2.2. Кадровое обеспечение	12
2.2.4. Формы контроля	14
2.2.5. Оценочные материалы	14
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	15
ПРИЛОЖЕНИЯ	16

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Адаптивная физкультура — это социальный феномен, целью которого является налаживание и укрепление социальных связей человека, ранее имевшего ограниченный доступ или вообще не включенного в социальный процесс, приобщение его к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями. Таким образом, адаптивная физкультура — это, скорее, не метод лечения, а способ переключения внимания инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа с элементами вида спорта «Горнолыжный спорт» (для людей с ограниченными возможностями здоровья) разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации 2021 года ФГБУ «ФЦОМОФВ» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта;
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа с элементами вида спорта «Горнолыжный спорт» (далее Программа) – это программа, которая имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для проведения физкультурно-спортивной работы среди обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 9 лет.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного процесса, возраста, заболеваний.

Программа предполагает воспитание у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, повышение активности и проявление любознательности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется необходимостью успешной социализации человека с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Новизна программы состоит в том, что большое внимание уделяется не только формам работы, направленным на физическое воспитание обучающихся, но и методике выработки положительных социальных качеств личности – стрессоустойчивости и эмоционально-личностной адекватности, адаптации в социуме.

Программа нацелена на то, чтобы практически на каждом занятии создавалась ситуация успеха, для того чтобы обучающийся, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание заниматься физической активностью по средствам избранного вида спорта.

Особенностью программы можно считать поверхностное знакомство не только с избранным видом спорта, но и с элементами из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, подвижные и спортивные игры и др.)

Педагогическая целесообразность программы в том, что учебно-тренировочный процесс строится по принципам:

- принцип индивидуализации – индивидуальный подход (с учетом возрастной категории, заболевания); учет индивидуальных особенностей, обучающихся в целях наибольшего развития их способностей;
- принцип наглядности - наглядность и доступность позволяет обучающимся создать правильное представление об основах техники физических упражнений, предполагает показ, объяснение;
- принцип взаимосвязи теории и практики - выражается в осознанном применении обучающимися приобретенных знаний, умений и навыков;
- принцип систематичности и последовательности - включает в себя такие положения, как регулярность, повторяемость и последовательность.

Для более успешного освоения обучающимися адаптированной дополнительной общеразвивающей программы с элементами вида спорта «Горнолыжный спорт» (для людей с ограниченными возможностями здоровья) тренерами-преподавателями используются следующие педагогические методы:

- словесный – объяснение материала (беседа, рассказ);
- наглядный – показ (демонстрация упражнения тренером-преподавателем, старшими учениками, схематичный показ с использованием моделей человека, иллюстративного материала);

- практический – физические упражнения, направленные на воспитание физических качеств, начальное освоение технических элементов избранного вида спорта;

- соревновательный;

- игровой.

Занятия по программе позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих годах обучения. Она является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и спорта, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, педагогическая целесообразность заключается в овладении основами физической, технической и тактической подготовками по избранному виду спорта «Горнолыжный спорт» обучающимися.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы – базовый, предполагает разностороннюю подготовку, в процессе которой формируются начальные теоретические знания, двигательные умения и навыки при использовании и реализации общедоступных и универсальных форм изложения материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа рассчитана на 198 часа.

Срок реализации программы – 1 год.

Минимальный возраст для зачисления – 9 лет.

Максимальный возраст зачисления – без ограничения.

Наполняемость групп – не более 10 человек (в зависимости от заболевания).

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий – занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий. Длительность одного занятия – 1,5 астрономических часа (90 минут).

Адресат программы Программа разработана для лиц с интеллектуальными нарушениями и поражением опорно-двигательного аппарата в возрасте от 9 лет с учётом возрастных физиологических и психических особенностей.

1. В реализации данной программы участвуют спортсмены с нарушением ОДА (НОДА) (дети и взрослые с церебральным параличом).

По степени тяжести нарушений двигательных функций и по сформированности двигательных навыков сформирована группа.

Распределение занимающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий по адаптированной дополнительной общеразвивающей

программе с элементами вида спорта «Горнолыжный спорт» возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в сентябре). Для определения группы по степени функциональных возможностей занимающегося с поражением опорно-двигательного аппарата приказом Учреждения создается комиссия, в которую входят: руководитель (директор) учреждения, старший тренер-преподаватель (или тренер-преподаватель) по адаптивной физической культуре, врач (невролог, травматолог, спортивный врач) или имеющий соответствующую подготовку классификатор. Комиссия в своей работе может использовать функциональное медицинское описание классов, разработанное Международным паралимпийским комитетом. В случае необходимости объединения в одну физкультурно-оздоровительную группу занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню физической подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов.

2. Программа рассчитана на людей с задержкой интеллектуального развития.

Основной формой организации физкультурно-оздоровительного процесса с занимающимися по Программе являются индивидуальные занятия, позволяющие учитывать степень функциональных возможностей организма инвалида, степень тяжести дефекта, возраст и пол. Для инвалидов с интеллектуальными нарушениями возможно проведение занятий в малых группах. Для такой формы занятий по Программе рекомендуется относить лиц с умственной отсталостью выше 40 IQ. Выбор формы организации занятий с занимающимися по Программе определяется тренером-преподавателем по АФК, в зависимости от степени функциональных возможностей организма инвалида, степени тяжести дефекта, возраста и пола.

На обучение зачисляются лица, желающие заниматься физической культурой и спортом и предоставившие следующие документы:

- заявление от поступающего или родителей (законных представителей) поступающего (занимающегося);
- медицинское заключение (справка) о состоянии здоровья с допуском к занятиям по программе физкультурно-оздоровительной направленности;
- фотография претендента 3х4 (фотография сопровождающего лица до наступления совершеннолетнего возраста претендента);
- копия свидетельства о рождении поступающего (копия паспорта с 14 лет);
- справка медико-социальной экспертизы (МСЭ);
- выписка из медицинской амбулаторной карты с указанием нозологии.

1.2. Цели и задачи программы

Цель:

Формирование гармоничного физического и нравственного развития обучающихся через приобщение к занятиям физической культурой и спортом с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и иной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- расширить функциональные возможности организма, используя систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

- развивать коммуникативную и познавательную деятельность, работу в команде;

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- воспитание черт спортивного характера;

- привитие желания и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

- повышение работоспособности, укрепления здоровья.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тренировочный план

№ п.п.	Название раздела / блока модуля / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16		Устный опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	68		68	Текущий контроль, наблюдение
3.	Основы базовых видов спорта и физической активности	95		95	Текущий контроль, наблюдение
4.	Медицинский контроль	1		1	Медицинский осмотр
5.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	6		6	Протоколы
6.	Подвижные и спортивные игры	10		10	Соревнования
7.	Тестирование и контроль	2		2	Тестирование, диагностика
Итого за год		198	16	182	

1.3.2. Содержание учебного плана.

1.3.2.1. Теоретическая подготовка

В рамках программы объем теоретической подготовки равен 6 часам и включает в себя следующие темы:

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту, на

занятиях избранным видом спорта. Знакомство с видом спорта «Горнолыжный спорт»

Правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках и горнолыжных трассах. Запрещенные действия на склонах. Техника безопасности при подъеме на ККД. Горнолыжный спорт: история развития.

2. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание занимающихся.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды занимающихся в различных погодных условиях.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Организм человека, его системы и органы. Функции систем организма. Влияние занятий физическими упражнениями на строение и функции организма.

4. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных качеств спортсмена.

5. Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта.

Общее количество часов по программе – 16 часов.

1.3.2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Строевые упражнения. Повороты налево, направо. Перемещения приставными шагами вправо, влево. Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения без предметов (комплексы упражнений на все группы мышц).

Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвет, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.), на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, тренажеры). Лазания, перелазания, подползания (преодоление различных препятствий).

Общее количество часов по программе – 68.

1.3.2.3. Основы базовых видов спорта и физической активности

Акробатические упражнения

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки.

Кувырки. Кувырки вперед и назад из упора присев, скрестив голени, из основной стойки. Кувырки вперед до упора присев; в стойку на одном колене; в упор стоя, ноги врозь; длинный кувырок с прыжка; кувырок вперед с подъемом разгибом.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия, упражнения с разным типом дыхания (в положении лежа, стоя на месте и в движении), упражнения на профилактику нарушений зрения, упражнения на напряжение и расслабление мышц. Ритмическая гимнастика: упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой, стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков.

1. Имитация спусков и поворотов:

- имитационные прыжки без палок;
- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок;
- имитация работы рук и ног на месте;
- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной с палками;
- имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них.

2. Развитие двигательно-координационных способностей.

3. Развитие силовой выносливости:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, пистолетики на правой, левой ноге и т.д.);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой;
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении;
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.);
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее).

4. Упражнения на роликовых коньках

5. «Сухой слалом».

Общее количество часов – 95.

1.3.2.4. Медицинский контроль

Медицинский осмотр проводится спортивным врачом ГБУЗ «Сахалинский областной врачебно-физкультурный диспансер» и врачами в поликлиниках по месту жительства. Медико-восстановительные мероприятия осуществляются в соответствии с учебным планом.

Общее количество часов – 1.

1.3.2.5. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях

Участие в физкультурных мероприятиях согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий.

1.3.2.6. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»), игры «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»), «Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»), «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится на лыжах», «На буксире», «Брось-поймай», «Охотники и утки». Простейшие эстафеты с предметами и без.

1.3.2.7. Тестирование и контроль

Основными критериями оценки обучающихся являются регулярность посещения учебно-тренировочных занятий, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и режима дня, отсутствие медицинских противопоказаний для учебно-тренировочных занятий. При определении степени достижения ожидаемых результатов используются методы: наблюдение за динамикой развития личностных качеств, прироста показателей физического развития; собеседования, позволяющие определить проблемы у обучающегося в усвоении нового материала; тестирования, который используется для определения уровня сформированности основ знаний теории, уровня физического развития, в том числе физической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;
- выполнять упражнения, предназначенные для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график
реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы
с элементами вида спорта «Горнолыжный спорт»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	44	198	3 раза в неделю по 1,5 часа

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе учреждения по адресам:

1. г.Южно-Сахалинск, ул. имени А. М. Горького, 7/4

- тренажерный зал

- раздевалки

2. г. Южно-Сахалинск, ул. Детская, 4Б

- раздевалки

- горнолыжный комплекс (горнолыжные трассы)

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый в рамках реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Жилет с отягощением	штук	10
6.	Измеритель скорости ветра	штук	1
7.	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Крепления горнолыжные	комплект	10
10.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	10

11.	Лыжи горные	пар	10
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов)	штук	10
14.	Машинка для заточки кантов лыж с комплектом дисков	штук	2
15.	Мостик гимнастический	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
17.	Палки горнолыжные	пар	10
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	10
20.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
21.	Сани спасательные	штук	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25.	Снегоход	штук	1
26.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	10
32.	Утяжелители для рук	комплект	5
33.	Штанга с комплектом дисков (5,10,15,20,25 кг)	штук	1
34.	Электробур-аккумуляторная дрель	комплект	5
35.	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36.	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37.	Вешки с пружинным механизмом	штук	324
38.	Кисточки для маркировки трасс	штук	324

2.2.2. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается тренерами-преподавателями и другими специалистами, соответствующими требованиям к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической куль-

туре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904).

2.2.3. Формы контроля

Программа рассчитана на 1 год освоения адаптированной программы. В течение учебного года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания.

Для оценки результативности программы применяется входной, текущий и итоговый виды контроля.

Входной контроль проводится в форме диагностики в начале учебного года (сентябрь) с целью изучения базовых возможностей обучающихся и формирования групп.

Текущий контроль (в течение года) применяется на каждом занятии для оценивания результатов освоения материала. Форма текущего контроля определяется тренером-преподавателем. Итоговый контроль проводится в форме тестирования, диагностики в конце учебного года (май) с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации Программы.

2.2.4. Оценочные материалы

Входной контроль представлен в форме программы упражнений по ОФП, разработанных на основе тестов для лиц с интеллектуальными нарушениями, лиц с нарушением слуха, лиц с поражением ОДА (Приложение 1).

Текущий контроль по теоретической подготовке проводится тренером-преподавателем.

Итоговый контроль также, как и входной проводится в форме программы упражнений по ОФП, а также выполнения контрольных заданий по теоретической части программы (тестирования) на тему «Режим дня» Приложение 2.

Список источников:

1. Горнолыжный спорт. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, Москва - 1986.
2. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьников [текст]: учеб.пос. / А.А. Гужаловский. – Челябинск, 1980. – 152 с.
4. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. – М.: Физк. и спорт, 1968.
5. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [текст]: учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е / Под ред. Б.А. Никитюха, А.А. Гладишевой, Ф.В. Судиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003.

Литература дополнительная:

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого [текст] / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
3. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительными развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2001.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Программа упражнений по ОФП для лиц с интеллектуальными нарушениями

№	Упражнение	Нормативы
Выносливость		
1.	Кросс по пересеченной местности без учета времени (в зависимости от возраста: 1,2,3 км)	Без учета времени
Сила		
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 3 раз
Гибкость		
3.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	Не менее + 1 см
Скоростно-силовые возможности		
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Не менее 10 раз

Программа упражнений по ОФП для лиц с поражением ОДА

№	Упражнение	Нормативы
Выносливость		
1.	Бег (в зависимости от возраста и заболевания 70 м, 100 м, 120, 160 м)	Без учета времени
Сила		
2.	Приседание на двух ногах	Не менее 2 раз
Гибкость		
3.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	Не менее - 1 см
Скоростно-силовые возможности		
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 сек)	Не менее 2 раз

Перечень вопросов по теме «Режим дня»

1. Чтоб везде все успевать, отдыхать, не уставать, нужно, дети, соблюдать:

- А) советы врача,
- Б) распорядок дня,
- В) высыпаться,
- Г) слушаться родителей.

(Б – распорядок дня)

2. Чтобы прогнать дремоту, лень, тоску, настроиться на рабочий лад, необходимо выполнять:

- А) утреннюю зарядку,
- Б) дольше спать,
- В) поваляться в постели,
- Г) пить витамины утром и вечером.

(А – утреннюю зарядку)

3. Сколько раз в день необходимо полноценно питаться?

- А) 1,
- Б) 6,
- В) 5,
- Г) 3-4 раза.

(Г – 3-4 раза)

4. Сколько времени, нужно уделять потехе, согласно известной поговорке?

- А) час,
- Б) два,
- В) пол дня,
- Г) целый день.

(А – час)

5. Чтобы быть здоровым и крепким, питаться нужно:

- А) весь день,
- Б) в назначенный час,
- В) есть на ночь,
- Г) не завтракать.

(Б – в назначенный час)

6. Что укрепляет здоровье и занимает важное место в режиме дня?

- А) прогулка на свежем воздухе,
- Б) вкусный завтрак,
- В) сон в душной комнате,
- Г) купание в бассейне.

(А – прогулка на свежем воздухе)