

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» март 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

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


В.В. Брагин
Приказ № _____
от 20.03 года

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДА СПОРТА «СНОУБОРД»
(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.....	9
1.3.2.7. Тестирование и контроль.....	9
1.4. Планируемый результат.....	9
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
2.2.3. Информационно-методическое обеспечение	13
2.2.4. Формы контроля	13
2.2.5. Оценочные материалы	13
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ	15

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 «Сноуборд» (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 «Сноуборд» (далее - Программа) предназначена для проведения физкультурно-спортивной работы среди обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 9 лет.

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

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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.

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 программы тренером-преподавателем 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 социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, 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.

Объем и сроки реализации программы

Уровень программы – базовый,

Программа рассчитана на 198 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Минимальный возраст для зачисления – 9 лет.

Максимальный возраст зачисления – без ограничения.

Наполняемость групп – не более 10 человек.

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 рассчитана на людей с задержкой интеллектуального развития (с умственной отсталостью выше 40 IQ) в возрасте от 9 лет с учётом возрастных физиологических и психических особенностей.

Основной формой организации физкультурно-оздоровительного процесса с занимающимися по Программе являются индивидуальные занятия, позволяющие учитывать степень функциональных возможностей обучающегося, степень тяжести дефекта, возраст и пол.

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 3x4 (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.

При необходимости в группу могут зачисляться лица с поражением ОДА (с умеренным ограничением или легкой степенью ограничений подвижности суставов верхних конечностей).

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 желаний и устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой 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	6	6		Устный опрос, тестирование
2.	Общая физическая	73	10	63	Текущий контроль, наблюдение

	подготовка				
3.	Основы базовых видов спорта и физической активности	100	15	85	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	2	8	Соревнования
7.	Тестирование и контроль	2		2	Тестирование, диагностика
Итого за год		198	33	165	

1.3.2. Содержание учебно-тренировочного 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.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках и горнолыжных трассах. Запрещенные действия на склонах. Техника безопасности при подъеме на ККД. Страховка и помощь.

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

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).

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.

Сноуборд

1. Имитация спусков и поворотов:

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

2. Развитие двигательных-координационных способностей.

3. Развитие силовой выносливости:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки 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 лонгбордах

1.3.2.4. Медицинский контроль

Медицинские осмотры. Медико-восстановительные мероприятия осуществляются в соответствии с учебным планом.

1.3.2.5. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях

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

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

Тестирование по теории. Тестирование по ОФП.

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 «Сноуборд»

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.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и	штук	10

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

Для работы по Программе подбирается методический материал по темам, которые пополняются, в том числе и из Интернета. Используются наглядные пособия, иллюстрации с изображением избранных видов спорта, картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили выполнения техники, видеотека материалов для теоретических занятий.

2.2.4. Формы контроля

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.

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.

2.2.5. Оценочные материалы

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

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. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьников [текст]: учеб.пос. / А.А. Гужаловский. – Челябинск, 1980. – 152 с.
3. 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.
4. Сноуборд. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, Москва - 1992.

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. Шапкина Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2001.
4. Методика специальной сноубордической подготовки юных спортсменов-сноубордистов.

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) выспаться,
- 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)