

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА»

ПРИНЯТА
протоколом педагогического
совета

УТВЕРЖДЕНА
Директором ГАУ ДО «СШОР ЗВС»
М.А. Шамсутдинов

№ 7 от «13» апреля 2023 г.

пр. № 2023 от «13» апреля 2023 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ГРУПП АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Уровень программы: базовый
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: без ограничений
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 312

Разработчик программы: Титова А.А. -
старший инструктор-методист
отдела методического обеспечения

г. Южно-Сахалинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Календарный учебный план.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы контроля.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Воспитательная работа.....	15
Список источников использованной литературы	17

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа для групп адаптивной физической культуры (далее – Программа) реализуется на спортивно-оздоровительном этапе в государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва зимних видов спорта» (далее по тексту – ГАУ ДО «СШОР ЗВС»). Программа составлена на основании Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Как считают специалисты, реабилитация детей-инвалидов должна осуществляться непрерывно до достижения в минимально возможные сроки максимального восстановления или компенсации нарушенных функций. Для их реабилитации должна широко применяться спортивно-оздоровительная работа. Важнейшее место отводится укреплению здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта. 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, детей-инвалидов.

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 обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать свои функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья.

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) – это комплекс мер спортивного 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.

Актуальность программы состоит в том, чтобы способствовать развитию интереса у обучающихся лиц с интеллектуальными нарушениями к здоровому образу жизни и вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в положительном влиянии занятий общей физической подготовки на здоровье обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой позволяют обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

К числу достоинств Программы относится возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня.

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

Программа рассчитана для лиц с интеллектуальными нарушениями в возрасте от 5 лет и предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение контрольных нормативов.

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 занимающихся, выраженных в количественных и

качественных показателях физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Возраст занимающихся в СОГ АФК – от 5 лет.

Набор в группы проводится без предварительного отбора. Для допуска к занятиям требуется наличие у обучающихся справки-допуска с указанием диагноза, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений, справка медико-социальной экспертизы с подтверждением инвалидности.

ГАУ ДО СШОР ЗВС организует работу с обучающимися в течении всего календарного года с 1 января по 31 декабря (52 недели).

Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

Недельная нагрузка: 6 часов (3 тренировки по 2 часа).

Объем программы: 312 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Расписание занятий составляется ГАУ ДО «СШОР ЗВС» по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом Программы с учетом возрастных психофизических особенностей занимающихся.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - коррекция, сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Задачи программы.

Образовательные задачи:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и развитие двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- формирование познавательных интересов, преподнесение доступных теоретических сведений по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Воспитательные задачи:

- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;

- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебно-тренировочный план

№ п/п	Название раздела/ блока/ модуля/ темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.1.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.4.	Основы гимнастики.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.5.	Основы легкой атлетики.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.6.	Основы подвижных и спортивных игр, правила.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.7.	Основы лыжной подготовки.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
1.8.	Основы техники плавания.	1	1		Опрос обучающихся по пройденному материалу
2.	Практическая подготовка	200		200	Контрольные нормативы
2.1.	Гимнастика	30		30	Контрольные нормативы
2.2.	Легкая атлетика	33		33	Контрольные нормативы

2.3.	Спортивные и подвижные игры	40		40	Контрольные нормативы
2.4.	Лыжная подготовка	35		35	Контрольные нормативы
2.6	Плавание	30		30	Контрольные нормативы
2.7.	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
2.8.	Участие физкультурно-спортивных мероприятиях	6		6	Участие в мероприятиях
2.9.	Медицинское обследование	2		2	Предоставлении справки от врача о допуске
	Итого за год	312	8	200	

Содержание учебно-тренировочного плана

Теоретическая и практическая подготовка включает в себя следующие разделы:

1. Физическая культура и спорт в РФ.

Теория. Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория. Гигиена одежды и обуви. Предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Питательный режим, личная гигиена.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм. Двигательный режим. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Гимнастика

Теория. Основы гимнастики.

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Стойка на руках у стены. Преодоление полосы препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание. Прыжок в упор, прыжок в длину.

5. Легкая атлетика.

Теория. Основы легкой атлетики.

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Общеразвивающие упражнения, развитие скоростных способностей, эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью на расстояние до 60 м, бег с изменением направления, темпа, ритма (из различных исходных положений). Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину, многоскоки, упражнения с отягощением в повышенном темпе. Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, полоса препятствий, бег с высоким подниманием бедра, барьерный бег. Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.

6. Спортивные и подвижные игры.

Теория. Основы подвижных и спортивных игр.

Правила спортивных и подвижных игр. Контактная борьба.

Практика. Обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда», «перетягивание каната» и т.д., эстафеты с преодолением препятствий.

7. Лыжная подготовка.

Теория. Основы лыжной подготовки.

Основы техники лыжных ходов.

Практика. Обучение лыжным ходам. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, Комплексы специальных упражнений на лыжах и без лыж на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, координации.

8. Плавание.

Теория. Основы техники плавания.

Правила поведения в бассейне. Техника безопасности на воде.

Практика. Обучение стилям плавания. Подвижные игры на воде. Водное поло.

9. Контрольные нормативы.

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке.

10.Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

11.Медицинское обследование.

1.4.Планируемые результаты:

Предметные

- обучающиеся владеют системой знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

- у обучающихся развиты жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

- обучающиеся владеют техникой правильного выполнения физических упражнений;

- обучающиеся освоили навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Метапредметные

- у обучающихся развиты двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию);

- у обучающихся сформированы и развиты двигательные навыки прикладного характера;

- обучающиеся освоили пространственно-временную дифференцировку;
- обучающиеся имеют представление о доступных теоретических сведениях по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
- обучающиеся обогатили словарный запас.

Оздоровительные и коррекционные

- улучшилась посещаемость занятий в связи с низким уровнем заболеваемости среди обучающихся;
- у обучающихся сформировалось осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
- обучающиеся преодолели страхи замкнутого пространства, высоты, нарушения координации движений, завышения или занижения самооценки;

Личностные

- владеют чувством внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- обучающиеся сформировали нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, сформировали качества смелости и настойчивости;
- обучающиеся проявляют устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.01.	31.12.	52	312	3 тренировки в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение.

Реализацию данной Программы осуществляют тренеры-преподаватели ГАУ ДО «СШОР ЗВС», имеющие среднее и/или высшее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта или среднее и/или высшее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя

Материально-техническая база ГАУ ДО «СШОР ЗВС».

Для реализации данной Программы ГАУ ДО «СШОР ЗВС» имеет следующие материально-техническое обеспечение:

- лыжная база по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Венская, д. 5: здание лыжной базы, лыжная трасса, лыжероллерная трасса, волейбольная площадка, спортивно-игровая площадка, спортивная площадка с уличными тренажерами, мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания, обручи, гимнастические скамейки, гимнастические палки, лыжи беговые, палки, лыжные ботинки, секундомер,

- лыже-биатлонный комплекс «Триумф» имени Почетного мастера спорта СССР Комышева В.П., по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Горького, д. 25А.: лыжные трассы, биатлонные трассы, стадион, стрельбище, стрелковый тир, физкультурно-оздоровительный комплекс открытого типа, оборудованный

тренажерный зал, гимнастический зал, мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания, обручи, гимнастические скамейки, гимнастические палки, лыжи беговые, палки, лыжные ботинки, секундомер, раздевалки, душевые комнаты, конференц-зал.

2.3. Формы контроля.

В течение года тренер-преподаватель проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовая диагностика) – проверка знаний и умений обучающихся при поступлении в ГАУ ДО «СШОР ЗВС». Позволяет определить уровень подготовленности и возможности обучающихся.

II этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень усвоения Программы за период обучения. Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Виды контроля:

- контрольные нормативы.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочным критерием выполнения контрольных нормативов является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализ протоколов результатов контрольных нормативов на начало года и конец срока обучения).

Обучающиеся в группе СОГ 1 раз в год сдают контрольные нормативы для установления степени и уровня освоения Программы заявленным целям и планируемыми результатами.

Перечень контрольных нормативов для обучающихся

№ п/п	Наименование норматива
1	Бег 30 м
2	Смешанное передвижение 1000 м
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

2.5. Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, учебно-тренировочной деятельности, влияние их на личность ребенка.

В работе с обучающимися применяются различные средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, является спортивный коллектив.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, используются поездки на просмотр соревнований высокого уровня, встречи с знаменитыми спортсменами, «день именинника», экскурсии. Формируются и поддерживаются традиции.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. В воспитательной работе тренера-преподавателя используется гибкая и многообразная система воздействия. Выполнение требований оценивается тренером-преподавателем с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей ребёнка, в процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом, самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности воспитанников по преодолению трудностей.

При планировании воспитательной работы определяется цель, избираются средства и методы, разрабатываются тематические планы, определяется

методическая последовательность. Эффективность учебного процесса, достижение образовательных целей во многом зависит от взаимодействия тренера-преподавателя с родителями, его умения сотрудничать с ними, опираться на их помощь и поддержку.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Властовский В.Г. Акцелерация роста и развития детей. - М.: МГУ, 1976.
5. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971, с. 55-61.
6. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 1979. - 25 с.
7. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -- 240 с.
8. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
9. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
11. Ивченко Е.В., Шухардин И.О., Крылов А.И. Особенности техники движений у юных пловцов. //Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. Л., 1989, с. 30-36.
12. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
13. Лобанова Ж. А. издательство: ЭНАС
14. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.

15. Молодому коллеге. Н.Г. Озолин, М., ФиС, 1988г.
16. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: Докт дис. Краснодар, 1997. -- 419 с.
17. Подготовка юных пловцов. В.А. Прозуменщиков, М., ФиС, 1981г.
18. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
19. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей)
20. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки: Пособие: 2-е изд., испр. и доп. / Г.А. Халемский и др.
21. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: Пособие для учителей, студентов педвузов Фокин Г. Ю.
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.
23. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. -- М.: Логос, 1994. - 320 с.