

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом МБОУДО
«Коммунарская СШ»
№ 34 от 30.08.2024 г

СОГЛАСОВАНО

Коммунаровская городская организация

Директор И.В. Сергачева

Ленинградской областной организации
Общероссийской общественной организации
"Всероссийское общество инвалидов"
Председатель Булыгина Ирина Яновна

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«СПОРТИВНЫЕ СРЕДЫ»

по адаптивной гимнастике

для людей с ограниченными возможностями в здоровье,

граждан среднего и пожилого возрастов

Приложение к социальному проекту: «Мы вместе!»

Срок реализации программы 1 год

Составители:

Инструктор - методист: Акимова Виктория Анатольевна

Тренеры – преподаватели: Валерий Николаевич Сергачев
(высшая квалификационная категория)

г. Коммунар

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.Поснительная записка.	3
1.1 Введение.	3
1.2 Направленность программы.	3
1.3 Актуальность и новизна.	4
1.4 Цели и задачи.	4
1.5 Срок реализации.	5
1.6 Форма и режим занятий.	5
1.7 Предполагаемые результаты.	5
2.Учебно - тематический план.	6
3.Содержание образовательной программы.	8
4.Литература.	12
5.Календарный учебный график.	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение.

Адаптивная гимнастика – это неотъемлемая часть физкультурно-оздоровительной работы, направленная на улучшение двигательной деятельности человека. Она является средством в профилактике заболеваний и восстановления здоровья. Движения человека можно и нужно использовать в целях стимуляции, развития и поддержки его функциональных возможностей. Адаптивная гимнастика тесно связана с лечебно-образовательным процессом, она вырабатывает у занимающихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, требует исполнения гигиенических процедур, предусматривает активное участие человека в регулировании своего общего режима, в частности режима движений, стимулирует занимающихся к закаливанию естественными факторами природы, поддерживает трудоспособность, правильное отношение к жизни и поведение в обществе. К 60—65 годам снижается работоспособность и функциональная деятельность всех органов и систем. Физическая нагрузка становится меньше, нарушается привычный образ жизни и мышления, сложившийся на протяжении многих десятков лет. А когда больше не надо «брать себя в кулак», чтобы дальше зарабатывать на жизнь, то быстро теряется смысл существования. Активное восприятие действительности сменяется малоподвижным образом жизни, погружением в себя и в свои «болячки». При отсутствии борьбы «за выживание» ослабляется иммунитет.

Обобщенные научные данные показывают, что отсутствие сбалансированной физической активности у пожилых людей старше 65 лет ускоряет процессы старения, а также может стать причиной развития многих болезней. «Движение – кладовая жизни», - сказал Плутарх. Чтобы сохранить здоровье пожилого человека необходимо придерживаться принципов сбалансированной двигательной активности. Она должна быть доступной по своим кинетическим и динамическим характеристикам. Необходимо также учитывать общие закономерности и индивидуальные особенности организма и личности. Все в совокупности оказывает сдерживающее влияние на процесс старения.

1.2. Направленность программы.

Большинство граждан пожилого возраста не занимаются физкультурой и спортом, но нуждаются в мероприятиях, направленных на укрепление и поддержание здоровья, предупреждение осложнений заболеваний. Большую помощь в этом может оказать адаптивная физкультура. На отдельных этапах адаптивная физкультура способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению функциональной адаптации организма пожилого человека к физическим нагрузкам.

Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В

тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей среднего и пожилого возрастов. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают упражнения на растяжку, с боди барами, жгутами, набивными мячами, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, игры в дартс, теннис, с баскетбольным мячом, шахматы, шашки.

Данная программа предусматривает комплексный подход в решении психофизиологических задач на занятиях путем целенаправленного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и мыслительные процессы во время занятий.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

1.3.Актуальность и новизна.

Новизна: Данная программа разработана в рамках социального проекта «Мы вместе». Социальный проект помогает жителям Коммунара среднего и старшего возрастов, инвалидам укрепить здоровье, получить новые знания, умения, творческое развитие. Все занятия проводятся бесплатно.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий умеренной нагрузки с освоением всего огромного арсенала ОФП, силовой тренировки, элементов видов спорта.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на адаптивную гимнастику резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня адаптивная гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных пожилых людей и людей с ограниченными возможностями в здоровье. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают адаптивную гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

Программа заключается в том, что при ее освоении у людей с ограниченными возможностями в здоровье, пожилых людей:

- формируются эстетический вкус, здоровый образ жизни;
- повышаются культурный уровень, самооценка; потребность в самопознании, саморазвитии, социальная активность.

1.4.Цели и задачи.

Цель программы: улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями в здоровье, пожилого возраста посредством укрепления физического и психического здоровья, создания спортивно-оздоровительной среды.

Задачи:

- создание условий формирования здорового образа жизни и активного долголетия, организация и проведение занятий по адаптивной физкультуре с элементами лечебной физкультуры;
- вовлечение в сохранение своего здоровья и пропаганда физической активности среди граждан пожилого возраста и инвалидов;
- содействие увеличению продолжительности активной жизни;
- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни и профилактике здоровья.

Целевая группа: неработающие граждане пожилого возраста и инвалиды, сохранившие способность к самообслуживанию или частично ее утратившие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в спортивной школе.

1.5.Срок реализации программы.

Программа практических занятий с пожилыми людьми и людьми среднего возраста и лиц с ограниченными возможностями в здоровье рассчитана на 1 год (33часа) и включает 1 занятие в неделю, длительность занятия составляет 90 мин.

1.6.Форма и режим занятий.

Занятия проводятся в группе. Численность группы составляет 15 – 30 человек.

Формирование группы происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Во время занятия создается ситуация успеха, поэтому все участники чувствуют себя очень комфортно.

Занятия по адаптивной физкультуре включают тренировку по аэробике, упражнения с эластичной гимнастической лентой, элементы ЛФК, дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

Совместные занятия в группе способствуют повышению самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

1.7.Предполагаемые результаты.

- Пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний у граждан среднего, пожилого возрастов и инвалидов средствами физической культуры и спорта;
- формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у граждан пожилого возраста и инвалидов;

-интеграция граждан пожилого возраста и инвалидов в обществе.

1.8. Кадровый состав: Сергачев Валерий Николаевич (высшая квалификационная категория, удостоверение о повышении квалификации по ДОП «Организация учебно – тренировочного процесса адаптивной физической культуры и адаптивного спорта»)

Зачисление на программу осуществляется на основании медицинского допуска врача – терапевта(справка) и при отсутствии противопоказаний к занятиям.

3. УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Содержание занятия.	Практич. часы	Теоретич. часы
1.	Вводно-организационное занятие. Техника безопасности на занятиях. Цели и задачи занятий.	0.5	0.5
2.	Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз.	1	
3.	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины.	1	
4.	Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1	
5.	Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины.	1	
6.	Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц.	1	
7.	Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1	
8.	Упражнения, направленные на осанку и координацию движений.	1	
9.	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	
10.	Аэробные упражнения. Соматические упражнения на расслабление мышц.	1	
11.	Аэробные упражнения. Развитие гибкости, растяжка мышц спины, грудной клетки и рук.	1	
12.	Соматическая гимнастика на управлении мышцами ног и спины.	1	
13.	Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1	
14.	Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц	1	

	ног и брюшного пресса.		
15.	Аэробные упражнения. Соматическая гимнастика на боковые мышцы живота и рук.	1	
16.	Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз.	1	
17.	Упражнения на подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	1	
18.	Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины.	1	
19.	Аэробные упражнения. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	
20.	Аэробные упражнения на расслабление мышц.	1	
21.	Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного пресса.	1	
22.	Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра. Упражнения на спину.	1	
23.	Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины.	1	
24.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Упражнения на расслабление мышц.	1	
25.	Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1	
26.	Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1	
27.	Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на подвижность суставов.	1	
28.	Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Статическое напряжение мышц.	1	
29.	Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1	
30.	Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1	
31.	Дыхательные упражнения. Аэробные упражнения, направленные на	1	

	подвижность суставов.		
32.	Аэробика. Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1	
33.	Аэробика. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног, спины и брюшного пояса.	1	
	Всего:	33	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа рассчитана на оздоровление получателей социальных услуг учреждения с использованием комплекса современных методик физкультурных занятий, элементов дыхательной гимнастики и других методов.

У граждан среднего и пожилого возрастов и лиц с частичными отклонениями в физическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и граждан пожилого возраста.

На занятиях даются необходимые теоретические и практические знания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

При объяснении методики выполнения упражнений используется чёткий показ. Произношение громкое и разборчивое, так как многие граждане пожилого возраста плохо слышат. Мы не проявляем излишнюю требовательность к точности выполнения движений. Главное внимание обращаем на характер исполнения.

В соответствии с рекомендациями специалистов, применяется трехэтапное построение программы занятий.

Первый этап (1-2 месяца занятий) направлен на изучение контингента занимающихся, их возрастных и биологических особенностей, состояния здоровья, оценку прошлого двигательного опыта, определение уровня физического развития, физической подготовленности и на привитие интереса к занятиям.

На втором этапе (3-4 месяцев) продолжается работа по укреплению и совершенствованию функций нервно-мышечного аппарата, расширению функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения, дальнейшему обучению основным движениям, совершенствованию физических качеств.

На третьем и последующих этапах (спустя 5 месяцев и более) в основном решаются задачи поддержания достигнутого уровня здоровья, тренированности организма, овладения новыми формами движения и навыками с более сложной координационной структурой.

Учебный материал.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- 1.Режим дня и личная гигиена.
- 2.Правила составления комплексов утренней зарядки.
- 3.Правила поведения на занятиях.
- 4.Правила подготовки мест для самостоятельных занятий.
- 5.Контроль за состоянием здоровья во время выполнения физических упражнений.
- 6.Причины возникновения травм во время занятий и профилактика травматизма.
- 7.Правила использования закаливающих процедур.
- 8.Физические качества и физическая подготовка. Дневник самоконтроля.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны. Круговые вращения плечами. Скрестные движения руками, поочередные движения руками в различных направлениях. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны. Наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений. Наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Ходьба на внешних и внутренних сводах стопы, на носках и пятках, с разворотом стоп внутрь и наружу. Полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов и т.д. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Пружинистые полуприседы и ходьба с пятки на носок, имитирующие прыжки и подскоки. Упражнения с частой сменой движений под музыку. Различные варианты шагов, движений руками, сменой исходного положения, ходьба в разных направлениях с синхронной работой руками, с обходами партнеров и частыми переходами от одного движения к другому. Упражнения на внимательность и координацию. Танцевальные движения. Танцы. Упражнения для развития силы.

Отжимания, упражнения с гантелями. Упражнения для развития гибкости. Гимнастические упражнения без предметов, в различных исходных положениях, сидя на стульях, держась за спинку стула, лежа на боку, лежа на спине. Гимнастические упражнения с предметами, со скакалками, гимнастическими палками, мячами. Гимнастические упражнения на шведской стенке и с использованием гимнастической скамейки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА.

Дыхательные упражнения. Комплексы дыхательной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Корректирующие упражнения. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины, на коррекцию дефектов осанки в различных и.п. – стоя, сидя, с опорой о спинку стула, у шведской стенки, с палками.

Упражнения на гимнастической стенке.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Корректирующие упражнения.

Дыхательная гимнастика в сочетании с различными движениями головы, рук, ног.

Упражнения на развитие координации с мячами, в подвижных играх, в спортивных играх малой подвижности.

Контроль и дозирование нагрузок.

При проведении занятий с гражданами пожилого возраста необходимо хорошо усвоить основные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и с осторожностью относиться к увеличению и снижению нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. Поэтому в процессе занятий не допускается «форсирования событий», т.е. стремительного увеличения нагрузки в силу хорошего самочувствия занимающихся. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Кроме того, учитывается, что однообразие средств и большое количество повторений утомительны для психики граждан пожилого возраста, особенно женщины. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

Помимо общих методических принципов, при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с гражданами пожилого возраста необходимо применять простые рекомендации, которые обеспечивают положительное влияние физических упражнений на организм занимающихся и уменьшают вероятность возникновения последствий, так как данную возрастную категорию можно отнести к группе риска.

В местах проведения занятий созданы зоны комфорта с соответствующим интерьером и атмосферой в зале. Всегда используется фоновую музыку (звуки природы, специальную музыку для релаксации, классику и др.), что значительно усиливает функциональный эффект.

Оборудование.

Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивном зале. Используются гимнастические маты, эластичные резинки, гантели, гимнастические мячи и палки, боди бары и т.п.

Перечень учебно-методического обеспечения (необходимый для реализации данной программы), методические и учебные пособия, оборудование, спортивные снаряды, инвентарь.

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал или приспособленное для занятий помещение, санузел, раздевалки, тренерская.
2. Шведские стенки, гимнастические палки, гантели, скакалки, гимнастические скамейки, эластичные резинки, коврики и т.п.
3. Технические средства для воспроизведения музыки (магнитофон, колонки).

5. ЛИТЕРАТУРА

НАЦИОНАЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА

<https://rusneb.ru>

[Адаптированная версия НЭБ, для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья](#)

Национальная электронная библиотека (НЭБ) — федеральная государственная информационная система, создаваемая Министерством культуры Российской Федерации при участии крупнейших библиотек, музеев, архивов, издателей и других правообладателей. Общий фонд - на сегодняшний день более 4 миллионов полнотекстовых электронных документов - включает: учебную и периодическую литературу, диссертации и авторефераты, монографии, патенты, ноты, изобразительные и картографические издания.

НЭБ имеет версию сайта для студентов с ограниченными возможностями здоровья по зрению.

Условия подключения:

Онлайн-доступ бесплатный с компьютеров БИЦ

АСУ ЦБ IPR SMART — научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом.

Уникальная платформа объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент IPR SMART отвечает требованиям стандартов высшей школы, СПО, дополнительного и дистанционного образования. IPR SMART в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования. IPR SMART обеспечивает возможность работы с постоянно пополняемой базой лицензионных изданий (более 40000) по широкому спектру дисциплин — учебные, научные издания и периодика, представленные более 700 федеральными, региональными и вузовскими издательствами, научно-исследовательскими институтами и ведущими авторскими коллективами.

Специальная версия сайта ЦОП IPR SMART для слабовидящих позволяет выбрать вид и размер шрифта, изменить цветовую гамму, отключить изображения и даже настроить кернинг для текстов (изменить интервал между буквами). Все это позволяет работать с сайтом в более комфортном виде, адаптируя его под свои потребности.

Эксклюзивный адаптивный ридер предназначен для чтения изданий IPR SMART людьми с ограничениями зрения. В IPRbooks Reader тексты размещаются в векторном формате, а не картинкой, что позволяет увеличивать масштаб текста 300% без потери качества изображения (подходит для пользователей, имеющих III группу инвалидности по зрению).

Программа невидимого доступа к информации IPRbooks WV-Reader для использования в мобильных приложениях устройств на базе операционных систем Android и IOS — эксклюзивные продукты ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа», специально созданные для лиц с проблемами зрения.

IPRbooks WV-Reader имеет адаптированный интерфейс в соответствии с ГОСТ. Запуск и работа при помощи команд дает возможность использования приложения даже людям с полной потерей зрения. Встроенный синтезатор речи, позволяет слушать найденное издание. Навигация по содержанию, голосовой поиск изданий, голосовые ответы на запросы.

IPR SMART представляет обширную [коллекцию аудиозданий](#). Подборка содержит более 2000 книг в звуковом формате: учебные издания, энциклопедии по разным наукам, словари, справочники, издания для изучения иностранных языков, литература по менеджменту, управлению персоналом, маркетингу, бизнесу, психологии, классическая художественная литература, произведения школьной программы и т.д.

Условия подключения:

Онлайн-доступ бесплатный со всех компьютеров института.

Удаленный доступ бесплатный (по паролю) после регистрации с компьютеров института.

[IPRbooks. Электронно-образовательные ресурсы адаптированные для лиц с ОВЗ. Законодательные основы и требования к ЭБС. Новые ГОСТ.](#)

ЭБС ЛАНЬ

<https://e.lanbook.com/>

Адаптированная версия ЭБС «Лань», для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

(специальные приложения с функцией озвучивания текста [Google Play](#), [Apple Store](#))

«ЭБС Лань» включает электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы.

В ЭБС «Лань» запущена новая полнофункциональная версия ЭБС для слабовидящих пользователей (для лиц с ОВЗ). Мобильное приложение ЭБС «Лань» с интегрированным синтезатором речи позволяет незрячим студентам работать с книгами. Незрячие пользователи могут осуществлять навигацию как внутри каталога ЭБС, так и по тексту книги, переходить по предложениям, абзацам и главам книги. Все книги, предназначенные для прослушивания с помощью синтезатора речи и навигации по ним, проходят специальную корректуру в текстовом редакторе и верстку для перевода в формате epub.

[Список книг, доступных в режиме синтезатора речи 1](#)

[Список книг, доступных в режиме синтезатора речи 2](#)

Условия подключения:

Онлайн-доступ бесплатный со всех компьютеров института.

Удаленный доступ бесплатный (по паролю) после регистрации с компьютеров института.

[Практическое руководство по работе с ЭБС Издательства «Лань»](#)

ЭБС ЮРАЙТ

<https://urait.ru/>

Специальная версия для использования лицами с ограничениями здоровья по зрению «ЭБС Юрайт» предоставляет онлайн-доступ к более 9000 учебникам и практикумам по 3000 дисциплинам высшей школы и 800 дисциплинам СПО, выпускаемым Издательством Юрайт в соответствии с требованием ФГОС 3+. В ЭБС представлены лучшие учебники ведущих научных школ страны по экономике, гуманитарным и общественным наукам, юриспруденции, языкознанию. Некоторые издания и дополнительные материалы доступны только в электронной библиотеке. Медиамаериалы к учебникам и тесты, курсы видеолекций по различным дисциплинам, специальные сервисы для преподавателей и студентов, постоянное пополнение новыми изданиями, делает ЭБС незаменимым в обеспечении образовательного процесса.

Возможно использование лицами с ограничениями здоровья по зрению с помощью функции увеличения шрифта как на сайте, так и при чтении книги.

Условия подключения:

Онлайн-доступ бесплатный со всех компьютеров института.

Удаленный доступ бесплатный (по паролю) после регистрации с компьютеров института.

ЭБС ZNANIUM.COM

<https://znanium.com/>

[Адаптированная версия ЭБС ZNANIUM.COM для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья](#)

ЭБС Znanium.com – это коллекция издательского холдинга Инфра-М+ Discovery Znanium. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий, публикуемых Научно-издательским центром Инфра-М, коллекциями книг и журналов других российских издательств, а также произведениями отдельных авторов. Большая часть фонда - это учебники и учебные пособия, диссертации и авторефераты, монографии и статьи, сборники научных трудов, энциклопедии, справочники, научная периодика. Тематика представленных разделов, включает гуманитарные и социальные, а также естественные, физико-математические и технические науки.

Возможно использование лицами с ограничениями здоровья по зрению с помощью функции увеличения шрифта как на сайте, так и при чтении книги.

[Практическое руководство по работе с ЭБС Znanium.com](#)

Условия подключения:

Онлайн-доступ бесплатный (по внутреннему паролю) со всех компьютеров института.

ЭБС ibooks.ru

<https://ibooks.ru/>

[Адаптированная версия ЭБС ibooks для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья](#)

Электронно-библиотечная система ibooks.ru создана ведущими российскими издательствами учебной, научной и деловой литературы «Питер» и «БХВ-Петербург» в тесном сотрудничестве с Ассоциацией региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН). ЭБС Айбукс.ру— это широкий спектр самой современной учебной и научной литературы ведущих издательств России, более 33000 книг для высшего и среднего профессионального образования, большинство из которых имеют грифы Минобрнауки РФ, Учебно-методических объединений и Научно-методических советов по различным областям знаний.

Возможно использование лицами с ограничениями здоровья по зрению с помощью функции увеличения шрифта как на сайте, так и при чтении книги.

[Практическое руководство по работе с ЭБС \[ibooks.ru\]\(http://ibooks.ru\)](#)

Условия подключения:

Онлайн-доступ бесплатный со всех компьютеров института.

Удаленный доступ бесплатный (по паролю) после регистрации с компьютеров института.

Интернет-ресурсы

Сайт «Всероссийского общества инвалидов» <http://www.voi.ru/> Всероссийское общество инвалидов было создано 17 августа 1988 года. Целями ВОИ являются: защита прав и интересов инвалидов, обеспечение инвалидам равными с другими гражданами возможностей участия во всех сферах жизни общества, интеграция инвалидов в общество. Сегодня ВОИ это более 1,5 млн. человек, 24,3 тыс. первичных организаций, 2100 районных и городских и 83 региональные организации.

Фонд поддержки инвалидов "Единая страна". <http://www.rfpi.ru/> Целью Фонда поддержки инвалидов "Единая страна" является интеграция инвалидов в общество на правовой основе Конвенции о правах инвалидов: достоинство и справедливость для всех. Фонд реализует социальный проект «Единая страна – Доступная среда», проводит фестиваль социальных интернет - ресурсов «Мир равных возможностей», освещает информацию о спортивных достижениях людей с ограниченными возможностями

Сайт Инвалид.ru <http://www.invalid.ru/> Сайт для инвалидов, ценный своей законодательной подборкой. Здесь размещены законы: "Закон о социальной защите инвалидов", "Закон об обязательном социальном страховании от несчастных случаев", "Постановление о льготах инвалидам и семьям, имеющим детей-инвалидов", "Закон о благотворительной деятельности и благотворительных организациях". Подробно излагаются правила получения листка нетрудоспособности.

Сайт для инвалидов и тех, кто рядом с ними <http://www.inva-life.ru/> Здоровье, лечение, туризм для инвалидов. Люди и судьбы – статьи об инвалидах, чья сила воли вдохновляет здоровых людей. Болезнь, Вера, Духовность – взгляд на проблему с религиозной точки зрения. Права, льготы, законы.

Позитивный раздел – видео-истории сильных духом, позитивные видеоролики, музыка для души, авторские слайды, притчи, афоризмы, истории, цитаты.

Информационный портал для инвалидов <http://inva.tv/> На сайте можно познакомиться с текущими новостями и анонсами предстоящих мероприятий, посмотреть подборку интересных телевизионных передач, документальных фильмов и другого интересного видео. Содержится много полезной информации для инвалидов о трудоустройстве и образовательных курсах; массу статей, книг и журналов в электронной форме. Также можно получить ответы на часто задаваемые вопросы о льготах для инвалидов, обеспечению людей с ограниченными возможностями средствами реабилитации и техническими приспособлениями.

Портал для людей с ограниченными возможностями здоровья <http://www.dislife.ru/>

Публикуются главные новости и ключевые темы здравоохранения в России. Представлена информация о социальных выплатах и льготах, пенсиях и пособиях. Освещается общественная жизнь и социальная политика в России. Спецпроекты: Трудоустройство. Уникальный центр для соискателей с инвалидностью и работодателей. Бесплатные знакомства, форум, бюро справедливости (реальная помощь в затруднительных ситуациях).

Ты можешь всё!: российский интернет-портал для инвалидов <http://www.disability.ru/news/>

На сайте накоплена большая база знаний в форуме. Огромное число счастливых браков заключено по объявлениям в службе знакомств, многие нашли работу с помощью биржи труда на портале, воспользовались популярным разделом товары-услуги или с интересом ведут общение и делятся своим настроением в дневниках.

Сообщество людей с ограниченными возможностями <http://www.invaforum.ru/>

Сайт открыт не только для людей с ДЦП, но и для всех, кто знает про инвалидность не понаслышке. Он задуман, чтобы увеличивать круг общения, находить новых друзей, открывать новые увлечения, решать сложные жизненные задачи и помогать другим. Это возможность избавиться от одиночества, измениться и жить интересной, наполненной и плодотворной жизнью, принося любовь и радость своим близким.

Дверь в мир: сайт для людей с ограниченными возможностями здоровья <http://doorinworld.ru/>

Бесплатная юридическая помощь – юрист консультирует по любым вопросам. Права и льготы ребенка-инвалида: представлена информация о льготах, сложных жизненных ситуациях, статьи о детях-инвалидах. Знакомства для инвалидов. Улучшение жилищных условий. Калькулятор пенсии инвалида.

Сайт инвалидов <http://www.invalirus.ru/> Форум людей с ограниченными возможностями, где можно поделиться проблемами и получить дельный совет. На сайте предоставлена площадка для знакомств, а также, чат, новости, различная информация, статьи. **Наш путь: сайт для инвалидов**

<http://nashput.com/sajte.html>

Неудачи и трудности в жизни бывают у каждого человека, на сайте собрано множество историй преодоления самых тяжелых обстоятельств. В них рассказывается о людях, о знаменитых и обычных людях – живущих среди нас с вами. О людях, которые, несмотря на все сложности, выпавшие на их жизненный «Путь», не опустили рук, и продолжают идти по своему пути – сквозь трудности, боль, непонимание и безразличие со стороны таких же людей. И если этот сайт заставит задуматься хоть одного человека о том: «А правильно ли я живу; а то ли я делаю в своей жизни», то значит, он создан не зря». **Каталог сайтов для инвалидов** <http://inva.info/> В каталоге собрано более 5000 ссылок на сайты, страницы и группы в социальных сетях по теме «Инвалидность и Реабилитация». Сайты для людей с нарушениями слуха: **Сайт «Всероссийского общества глухих»** <http://www.voginfo.ru/>

Организация создана в 1926 году. Главной задачей ВОГ является выражение и защита прав и законных интересов граждан РФ с нарушениями слуха, их социальная реабилитация и интеграция в общество. В центре внимания ВОГ - вопросы реализации гражданских прав, доступности информации и различных услуг, получения образования и профессиональной подготовки, занятости и трудоустройства, качественного медицинского обслуживания и социального обеспечения, доступности объектов социальной и транспортной инфраструктуры, а также учреждений культуры.

Сайт «Страна глухих» <http://www.deafworld.ru/> Интернет-общество "Страна глухих" - некоммерческий социальный проект, основными задачами которого являются информационная и юридическая поддержка инвалидов по слуху, формирование у них активной гражданской позиции, предоставление возможностей для общения, знакомства, помощь в получении образования, реабилитации, а также создание Фонда взаимопомощи. На сайте можно найти информацию по законодательству, информацию о слуховых аппаратах, информацию для родителей слабослышащих детей **Сайт слуховых аппаратов "Радуга звуков"** <https://www.radugazvukov.ru/>

Миссия "Исток-Аудио" - профессиональная квалифицированная помощь слабослышащим и глухим людям. Фирма "Исток - Аудио" реализует уникальный проект под торговой маркой "Радуга звуков". Сеть центров хорошего слуха по всей России. **Сайт DeafNet.ru** <http://www.deafnet.ru/>

Раскрытие и практическое применение возможностей и ресурсов Интернета для преодоления информационно – коммуникативных барьеров, вызванных нарушениями слуха и речи, а также другими заболеваниями, создания комфортной информационной среды для раскрытия творческих потенциалов участников и посетителей сайта, оперативного информационного обеспечения.

Сайт для людей с нарушениями зрения <http://www.vos.org.ru/> Официальный сайт Общероссийской общественной организации инвалидов "Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых". На сайте представлены следующие рубрики: страницы истории ВОС; региональные организации ВОС; предприятия ВОС; продукция ВОС; обзор СМИ; общественный диалог; новости ВОС и другие. **Сайт Российской государственной библиотеки для слепых** <http://www.rgbs.ru/> Российская государственная библиотека для слепых (РГБС) – крупнейшая в

стране специализированная библиотека универсального профиля, обслуживающая инвалидов по зрению, уникальное книгохранилище всех видов и жанров литературы как на обычных, так и на специальных носителях, центр взаимодействия специальных библиотек для слепых России, член ИФЛА (ИФЛА – International Federation of Library Associations and Institutions - независимая международная неправительственная организация, объединяющая сегодня ассоциации библиотек, библиотекарей и служб информации, библиотеки, библиотечные и информационные организации из разных стран).

Портал «Тифлокомп»: компьютерные технологии для незрячих и слабовидящих

<http://www.tiflocomp.ru/>

На сайте представлены различные по объему, уровню сложности и способу изложения публикации, связанные общей тематикой: какие современные технические средства могут помочь незрячим и слабовидящим и что следует делать, чтобы техника и программы работали так, как нужно пользователю. **Сайт незрячих пользователей компьютерной техники** <http://www.integr.org/>

"Интеграция". Сайт создан для повышения компьютерной грамотности и содействия доступа, незрячих к информационным ресурсам Интернет, повышения уровня их реабилитации путем использования компьютерных и телекоммуникационных технологий. Есть ссылка на специальный чат для незрячих. Сайты для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и нервно-мышечными заболеваниями: **Сайт "Движение это жизнь"** <http://www.miopatia.ru/> Этот сайт для тех, кому знакома проблема миопатии по жизни, по долгу службы или по судьбе близких людей. Это место для обмена опытом - лечения и преодоления, жизни и переживания горестей и радостей. А самое главное - это место для общения, поддержки и поиска жизненных ресурсов. Здесь можно выразить свои чувства, найти отклик и понимание людей знающих жизнь в аспекте ограниченных внешних, но безграничных внутренних способностей. **Сайт «Жизнь после травмы спинного мозга»**

<http://www.paralife.narod.ru/> На страницах сайта вы найдете научные статьи и книги с рекомендациями специалистов по реабилитации, адаптации и социализации людей после травмы спинного мозга. Сайт имеет несколько разделов: библиотека, здоровье, упражнения, консультации и другие. Широкий спектр информации по разным жизненным вопросам.

Приложение к Программе №1

Календарный учебный график на 2024 - 2025 учебный год

По программе «СПОРТИВНЫЕ СРЕДЫ»

1.Тренерско-преподавательский состав: Сергачев Валерий Николаевич (Высшая квалификационная категория, удостоверение о повышении квалификации по ДОП «Организация учебно – тренировочного процесса адаптивной физической культуры и адаптивного спорта»)

2.Адреса места реализации программы «Спортивные среды»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

3.Начало, продолжительность и окончание периода занятий:

-учебный год в учреждении начинается с 16 сентября 2024 года;

-общее количество недель – 33;

-окончание срока реализации программы - 30 апреля 2025 года.

4.Праздничные дни: 4 ноября 2023 года, 31 декабря 2024 год – 08 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года.

5.Программа со сроком реализации один год.

6.Режим занятий:

-продолжительность одного занятия 90 минут;

-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 1 час;

-общее количество недель 33;

7.Количество занимающихся в группе 15 – 30.