

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «Олимп»

Н.Г. Кучера

Приказ № 275 от 01.09.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

для детей и подростков с отклонениями в развитии интеллекта

(этап начальной подготовки)

(срок реализации 2 года)

Составитель:

Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Шаповалов А.А. – старший тренер-преподаватель ДЮСШ
«Олимп»

г. Оленегорск,
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Лыжные гонки» для детей и подростков, признанных умственно отсталыми (с нарушениями в развитии интеллекта) физкультурно-спортивной направленности с перспективой спортивной специализации и перевода обучающихся на этап начальной подготовки предназначена для её реализации в ДЮСШ «Олимп».

Программа является модифицированной на основе типовой учебной программы по лыжным гонкам для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами, рекомендованной для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре, осуществляющих учебно-тренировочную работу с детьми, имеющими отклонения в развитии и инвалидами под ред. Н.А. Сладковой, Н.В. Астафьева и др.

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233, с Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ (приказ Госкомспорта РФ от 28.06.2001 г. №390), дополнениями к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006 года № СК-02-10/3685.

В основу программы заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики и содержит нормативы технической и физической подготовки; требования к учебно-тренировочному процессу; контрольно-переводные нормативы.

Цель программы – привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в развитии и состоянии здоровья без ограничения возраста к систематическим занятиям лыжными гонками для оздоровления и воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Основные **задачи** этапа начальной подготовки при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- обеспечение положительной динамики индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких);
- развитие основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности) и повышение уровня функциональных возможностей каждого обучающегося;
- обеспечение уровня освоения навыков гигиены, самоконтроля, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа), общения с окружающими, коррекция эмоционально-волевой сферы;
- развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.).

ДЮСШ «Олимп» организует работу с занимающимися адаптивной физической культурой и спортом в течение всего календарного года (52 недели). В летнее время могут быть организованы в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Начало учебного года с 1 сентября.

Реализация программы осуществляется с участием детей и подростков в возрасте от 8 лет, имеющих допуск врача. Срок реализации программы – 2 года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия,
- участие в соревнованиях,
- тестирование и медицинский контроль;
- спортивно-оздоровительных лагерях;
- медико-восстановительные мероприятия.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных и других учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия - 2 академических часа.

Режим учебно-тренировочной работы

Функц. класс	Мин. возраст (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во уч. часов в неделю*	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
ID	9	10	6	Выполнение нормативов ОФП

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ КЛАССАМ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Спортсмены с нарушением интеллекта, в соответствии с требованиями международных стандартов ВОЗ и относящиеся к международной спортивной организации INAS-FID, соревнуются в классе ID.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена (на протяжении своей спортивной карьеры спортсмен проходит через процесс определения класса не один раз).

Класс LW2-9 – участники соревнований по лыжным гонкам, которые соревнуются стоя.

Примечание: буквы LW означают в данном случае «локомотор уинтер» или «передвижение зимой».

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат (короткий или длинный световой день (Полярная ночь, Полярный день); недостаток кислорода и витаминов; воздействие низких температур, их резких перепадов при занятиях на улице в условиях длительного зимнего периода; воздействие резких перепадов атмосферного давления на организм занимающихся; невозможность полноценного тренировочного воздействия в длительный дождливый период межсезонья и пр.) и материально-технических возможностей ДЮСШ внесены коррективы в учебно-тематическое планирование, предложена методика оценки техники способов передвижения на лыжах.

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, физическую, техническую подготовку обучающихся и контрольное тестирование в пределах объема учебных часов.

Физкультурно-оздоровительный этап подготовки может длиться весь период занятий в ДЮСШ с 7 до 18 лет.

Основными показателями выполнения программных требований являются: положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Для определения динамики физического развития в течение учебного года дважды проводится тестирование общей физической подготовленности обучающихся (исходный уровень – октябрь, итоговый – апрель-май).

Контрольные упражнения:

- бег на короткую дистанцию (30 м),
- прыжок в длину с места,
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек и мальчиков до 11 лет),
- подтягивания (для мальчиков 11 лет и старше).

Ожидаемые результаты положительная динамика индивидуальных показателей физического развития.

Формой подведения итогов реализации программы является контрольное тестирование общей физической подготовки обучающихся, соревнования по лыжным гонкам.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши)

Участник с помощью судьи принимает положение виса.

Исходное положение: вис на прямых руках хватом сверху на ширине плеч.

Подтягивание выполняется непрерывным сгибанием рук до касания подбородком перекладины. Опускается в вис. Туловище во время выполнения упражнения необходимо держать прямо. Руки разгибать до полного выпрямления.

Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Разрешается только одна попытка.

Не допускается: раскачивание, сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от пола (отжимание)

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе или касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание - до полного выпрямления рук, сохраняя прямую линию - голова, туловище, ноги.

Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Разрешается только одна попытка.

Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий в произвольном темпе.

Не допускается: раскачивание туловища, сгибание-разгибание рук поочередно.

3. Прыжок в длину с места

Выполняется двумя ногами от стартовой линии, с махом руками. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

Участнику предоставляется три попытки.

В протоколе регистрируются все три попытки, в отдельной графе фиксируется лучший результат.

Не допускается: заступ за линию старта.

4. Бег на длинную дистанцию.

Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 1 с.

5. Бег на 30 м

Старт произвольный (высокий, низкий). Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

При условии выполнения приёмных нормативов по ОФП, СФП и положительной динамике роста спортивных результатов обучающиеся могут быть переведены на этап начальной подготовки.

Приемные нормативы для зачисления в группу базового этапа 2 года обучения

Контрольные упражнения			
Общая физическая подготовка:			
Мальчики		Девочки	
1) жим лежа	20 кг	1) жим лежа	15 кг
2) подтягивание из положения лежа	6 раз	2) подтягивание из положения лежа	4 раз
3) отжимание от гимн. скамьи	12 раз	3) отжимание от гимн. скамьи	10 раз
4) прыжок в длину с места	100 см	4) прыжок в длину с места	90 см
5) сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине	10 раз	5) сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине	10 раз
6) бег 30м	6,8	6) бег 30м	7,0
Специальная физическая подготовка:			
1) имитация попеременного 2-шажного хода с палками в подъем 5-7 ⁰ , шаговая и прыжковая – 3 x 80м (оценка)			
2) передвижение на лыжах со средней интенсивностью без учета времени - 2км (оценка)			
3) бег 400м - ?			
Спортивные результаты		Положительная динамика роста спортивных результатов	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

(52 недели, ч)

№ п/п	Содержание занятий	Базовый этап	
		1 год обучения	2 год обучения
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах. Одежда, обувь лыжника.	2	2
2.	Спорт и здоровье. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.	1	1
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	1	1
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	1	1
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1
	Итого часов теории	6	6
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Общая физическая подготовка	178	171
2.	Специальная физическая подготовка	59	62
3.	Техническая подготовка	59	63
4.	Соревновательная подготовка (сдача контрольных нормативов)	8	8
	Итого часов практики	304	304
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ		2	2
Общее количество часов		312	312
Часов в неделю		6 ч.	6 ч.

Соотношение средств физической в технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки НП	
	1год	2 год
ОФП	70	60
СФП	20	20
СТП, ТТП	10	20