

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 ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

для детей и подростков с отклонениями в развитии интеллекта

Нормативный срок освоения программы 3 года

Составители:

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

г. Оленегорск,
2017 г.

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 № _____ 31.08.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

**«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»
(настольный теннис)**

для детей и подростков с отклонениями в развитии интеллекта

Нормативный срок освоения программы 3 года

Составители:

Глотова В.А. – инструктор-методист
Лабенский К.К. – тренер-преподаватель 1 категория

г. Оленегорск,
2017 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Характеристика (избранный вид спорта), отличительные особенности
 - 1.2. Специфика организации тренировочного процесса
 - 1.3. Требования к освоению Программы по этапам подготовки
 2. Учебный план
 3. Методическая часть
 - 3.1. Структура системы многолетней подготовки
 - 3.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
- Теория и методика физической культуры
- Физическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Интегральная подготовка
- Психологическая подготовка
- Воспитательная работа
- Восстановительные мероприятия и медицинское обследование
- Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Настольный теннис» (далее – Программа) разработана на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2014 года № 33, с учетом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации 27 декабря 2013 года № 1125.

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Она предназначена для организации и планировании тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятия различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность обучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся. Материал в программе излагается для групп начальной подготовки, тренировочных групп, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

Цели программы: создание условий для физического воспитания и физического развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) для детей-инвалидов, отбор одаренных детей и подготовку их к освоению этапов спортивной подготовки.

В процессе занятий настольным теннисом тренер решает следующие задачи:

1. Общие: укрепление здоровья, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств; формирование навыков здорового образа жизни и устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений,

2. Коррекционные: коррекция нарушений физического развития и психомоторики. Задачи определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта. Для детей с нарушением интеллекта профилактика развития координационных способностей, быстроту принятия решений, укрепление и развитие силы мышечных групп, повышение психоэмоционального тонуса.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом желающих.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Особенности адаптивного спорта

Адаптивный спорт предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (ампутации конечностей, травмы спинного мозга, повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.).

Отличительной чертой адаптивного спорта является обязательность соревнований - процедуры сопоставления достижений различных людей; процедуры публичной, строго регламентированной соответствующими правилами. Без соревнований спорт вообще невозможен, так как именно здесь определяются и утверждаются рекордные достижения атлетов.

Главной особенностью адаптивного спорта является система классификации спортсменов, распределение их на классы для участия в соревновательной деятельности. Такое распределение осуществляется по двум направлениям - медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учетом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта.

Цели и задачи адаптивного спорта:

- максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие,
- социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Для самих занимающихся основная цель участия в адаптивно-спортивной (учебно-тренировочной и соревновательной) деятельности состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей спортивной культуры.

Конкретизация целей адаптивного спорта позволяет уточнить его основные задачи, которые решаются в контексте коррекционной, компенсаторной и профилактической работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде двигательной деятельности и достижение максимального (рекордного) результата в конкретном виде адаптивного спорта;
- формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере;

- освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей спортивной культуры (например, наиболее эффективно формирующиеся в адаптивном спорте мобилизационные ценности способствуют рациональной организации своего стиля жизни, проявлению внутренней дисциплины, собранности, быстроте оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении цели);
- освоение характерных для адаптивного спорта социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, федерации, клуба, ассоциации, выполнение функции судьи, помощника тренера, организатора соревнований и т.п.);
- повышение уровня качества жизни лиц с ограниченными возможностями.

Основные функции адаптивного спорта

Сущность адаптивного спорта выдвигает на одно из первых мест спортивную и оздоровительную функции. Поскольку соревнования - это всегда соперничество, конкуренция в проявлении физических кондиций, технического и тактического мастерства, мобилизации и саморегуляции своего состояния, данная функция адаптивного спорта позволяет сформировать у спортсменов очень важные для жизни свойства личности.

Стремление к максимальному результату, необходимость выполнять предельные и околопредельные нагрузки предполагают самое пристальное внимание к развитию всех морфофункциональных систем организма и его психических свойств. Это, безусловно, выводит в число наиболее приоритетных для адаптивного спорта развивающую функцию.

Формирование знаний, умений и навыков, необходимых для полноценной реализации технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки спортсмена, самым тесным образом связано с образовательной функцией. В отличие от обычных спортсменов, лица, занимающиеся адаптивным спортом, должны овладеть огромным объемом знаний о рациональном построении спортивной техники и тренировочного процесса в целом, планировании нагрузок, тактики ведения спортивной борьбы, правилах соревнований, динамике функциональной подготовленности и т.д. и т.п., причем с учетом всех своих проблем: особенностей дефекта и его влияний на все перечисленные факторы, своего класса в спортивно-функциональной классификации, особенностей соревнований по правилам гандикапа (с форой).

Все это становится возможным при наличии четко выраженной потребности в самоактуализации, сформированных мотивах и ценностных ориентациях, как отражение внутренних установок и желаний людей к столь сложному и напряженному процессу самосовершенствования. Поэтому ценностноориентационная функция играет в адаптивном спорте важную роль.

Воспитательные воздействия, оказываемые на занимающихся адаптивным спортом тренером-преподавателем, родителями, способствуют формированию соответствующих внутренних установок и желаний. Как уже отмечалось, очень важен пример людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем и добивающихся выдающихся достижений в адаптивном спорте и соответствующего признания в обществе, включая присвоение им спортивных разрядов и званий, правительственных наград, денежных вознаграждений. Данные примеры убедительно подтверждают существенную роль воспитательной функции в адаптивном спорте. Причем именно в этом виде спорта необычайно велика роль самовоспитания.

Формирование умений и навыков самоорганизации, самодисциплины, самообладания, самооценки, самоконтроля, самовнушения, саморегуляции и т.п. - неперенная и важнейшая часть работы спортсмена-инвалида, без которой достичь серьезных результатов в этом виде деятельности невозможно.

Многообразие и исключительная сложность задач, решаемых в адаптивном спорте, приводит к выводу о большей значимости в этой разновидности спорта творческой функции. Здесь без творчества невозможно разработать и освоить индивидуальную спортивную технику и тактику, приспособленные к дефекту, сопутствующим заболеваниям и вторичным отклонениям; сконструировать и изготовить вспомогательные технические средства и тренажеры для обучения

двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств и способностей; подобрать оптимальные для конкретного состязания нагрузки и программу

эффективных лечебно-восстановительных и профилактических мероприятий и т.п.

Очень важно подчеркнуть, что в творческом процессе решения перечисленных проблем должны принимать участие не только сам спортсмен и тренер-преподаватель по конкретному виду адаптивного спорта, но и врач, психолог, физиотерапевт и другие специалисты в этой сфере. Кстати говоря, именно врач, работающий в адаптивном спорте, является ответственным за реализацию профилактической функции.

Адаптивный спорт представляет собой уникальные возможности для социализации и социальной интеграции. Например, в системе дополнительного образования ребенку с отклонениями в развитии предоставляется возможность выбора, исходя из своих задатков и склонностей, вида адаптивного спорта, занятие которым возможно только при наличии желания занимающегося. Все это раскрепощает детей, позволяет отвлечься от своих проблем, с головой погрузиться в творческую деятельность, постоянно взаимодействуя и контактируя со здоровыми сверстниками, тренерами, зрителями, работниками учреждений дополнительного образования, спортивных клубов инвалидов и другими людьми. Поэтому интегративная функция в адаптивном спорте столь заметна и важна.

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Занимающиеся с интеллектуальными нарушениями имеют свои особенности (уровень развития двигательных способностей находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта. Уровень развития физических способностей у лиц с легкой степенью умственной отсталости в среднем отстает на 11%, с умеренной умственной отсталостью – на 27%, с тяжелой – около 40%).

При организации тренировочного процесса со спортсменами с интеллектуальными нарушениями необходимо учитывать, что у обучающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Физическое развитие детей с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических.

Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР-патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы. Распространены среди школьников с нарушением интеллекта тубинфицированность, диабет, грыжи, близорукость.

У обучающихся с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, дети затрудняются в понимании словесных инструкций и в оречевлении собственной деятельности. Обучающимся с интеллектуальными нарушениями сложно понять простейшие образные выражения, у них не создаются отчётливые образы и реальные представления, а это, в свою очередь, тормозит правильное и достаточно глубокое усвоение технических и тактических действий. У таких обучающихся страдает волевое побуждение к деятельности, они часто не доводят начатое до конца. Мотивация деятельности обучающихся с нарушением интеллекта не опосредована сознательно принятым намерением, поэтому в ходе деятельности их мотивы могут смещаться с конечной цели на сами действия, в результате чего наблюдается «соскальзывание» с одной задачи на другую, более простую. Дети обычно завышают свою самооценку, преувеличивают представление об оценке их другими людьми, предъявляют повышенные требования к окружающим.

При планировании учебной деятельности в коррекционных группах необходимо учитывать замедленный темп формирования знаний, утомляемость, познавательную пассивность. Оптимальным является обучение в замедленном темпе с использованием наглядных словесных методов и с показом приемов упражнений. Отбор методов определяется рядом факторов:

- в связи с отклонениями в умственном развитии у обучающихся сужены возможности восприятия учебной информации. Предпочтение отдаётся наглядным и практическим методам, методам словесной передачи.

- нарушения речи у подростка. Особые требования к речи преподавателя и тренера, словесным методам, объяснениям.

- нарушение словесно-логического мышления. Предпочтение — индуктивному методу, объяснительно-иллюстративному, наглядным, репродуктивным и поисковым.

В ходе организации коррекционно-образовательного процесса используются аудиовизуальные средства (кинофильмы, диапозитивы, диафильмы), которые повышают коммуникативную активность обучающихся. В настоящее время всё шире применяются компьютерные средства, которые развивают психические процессы и интерес к изучаемому предмету. Учебная деятельность должна быть богатой по содержанию, требовать от обучающихся интеллектуального напряжения.

Низкий уровень развития памяти требует постоянной активизации и концентрации внимания. При объяснении учебного материала необходимо отказаться от большого количества лекционного материала. Успешным средством запоминания и закрепления памяти является многократное повторение.

Для учащихся коррекционных групп характерна быстрая утомляемость, поэтому следует менять вид деятельности. При подготовке и проведении занятий эффективно использовать игровые ситуации, игровые упражнения. Это даёт положительный результат. В период, когда учащийся не может получить хорошую отметку, важно создать ситуацию успеха другими методами, например: система поощрения «жетонами» за хорошее выполнение упражнения.

Успешность обучения учащихся с нарушениями в интеллектуальном развитии в значительной мере зависит от организации индивидуального подхода и его основной составляющей - дифференцированного подхода педагога к учащимся группы.

При подготовке и проведении занятий необходимо помнить и об особенностях восприятия учащихся учебного материала, и о специфике мотивации их деятельности. Эффективное использование различного рода игровых ситуаций, дидактических игр, игровых упражнений, заданий способно сделать учебную деятельность более интересной и актуальной.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Настольный теннис		
Выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	
Скоростно-силовые способности	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)	
	Бег 200 м (без учета времени)	

* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Настольный теннис				
Количество часов в неделю	6	9	10	12
Количество тренировок в неделю	4	5	5	7
Общее количество часов в год	312	468	520	624
Общее количество тренировок в год	208	260	260	364

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Настольный теннис				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	8
			Свыше года	6

II. Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Начальная подготовка		
		1	2	3
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах. Одежда, обувь лыжника.	-	1	1
2	Спорт и здоровье. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.	-	1	1
Всего часов теории		-	4	4
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1	Общая физическая подготовка	106	122	122
2	Специальная физическая подготовка	63	108	108
3	Техническая подготовка	118	183	183
4	Тактическая подготовка	16	24	24
5	Психологическая подготовка	-	5	5
6	Интегральная подготовка	3	9	9
7	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование)	3	4	4
8	Восстановительные мероприятия	-	4	4
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ		3	5	5
Общее количество часов		312	468	468
Часов в неделю		6	9	9

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	34%	26%
Специальная физическая подготовка	20%	23%
Техническая подготовка	38%	39%
Тактическая подготовка	5%	5%
Психологическая подготовка	-	1%
Теоретическая подготовка	-	1%
Спортивные соревнования	1%	1%
Интегральная подготовка	1%	2%
Восстановительные мероприятия	-	1%
Медицинское обследование. Врачебно-педагогический контроль	1%	1%

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
Контрольные	1
Отборочные	1
Основные	-
Всего за год	2

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Настольный теннис	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки		Оптимальное число участников сбора
		тренировочный этап	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации.	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

	осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			
--	--	--	--	--