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.
ОСНОВНОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ»

(срок реализации 5 лет)

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

г. Оленегорск,
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» для детей и подростков с нарушениями в развитии интеллекта 9-21лет (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность с перспективой спортивной специализации и предназначена для её реализации в ДЮСШ «Олимп».

Программа является модифицированной на основе типовой 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 Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом ДЮСШ «Олимп».

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

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.

Программа обеспечивает социализацию детей с отклонениями в состоянии здоровья в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Благодаря программе дети с отклонениями в состоянии здоровья получают возможность удовлетворения потребности в занятиях лыжными гонками. Занятия детей данной категории лыжными гонками, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс физической реабилитации и социальной адаптации.

Формы, методы и средства обучения и спортивной подготовки в ходе реализации программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей, их функциональными возможностями. Используемые средства направлены на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений. Программа ориентирована на реализацию в условиях Кольского Заполярья.

Целью программы является привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их самореализация посредством избранного вида спорта, повышение их качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

В процессе занятий тренер-преподаватель решает следующие задачи:

1. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых в избранном виде спорта. Обучение комплексу специальных знаний, развитие и совершенствование физических и двигательных качеств.

2. Укрепление здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма. Дифференцированная коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики в зависимости от характера и степени выраженности дефекта, повышение психоэмоционального тонуса, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

3. Воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, профилактика асоциального поведения. Формирование навыков здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками, осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

Отличительной особенностью данной программы является её коррекционная направленность и ориентированность на детей с отклонениями в состоянии здоровья. В данной программе удельный вес объема общей физической подготовки увеличен на 10 %, по сравнению с удельным весом объема общей физической подготовки здоровых детей. Это связано с тем, что данной категории детей необходимо дать больше часов для физического развития и коррекции дефекта.

В ДЮСШ «Олимп» в работе с детьми, имеющими отклонения в развитии и детьми-инвалидами (8 вида) особое внимание уделяется коррекционно-оздоровительному этапу, который имеет спортивно-оздоровительное направление (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки).

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

1) коррекция и развитие физических качеств;
2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Задачи, решаемые тренером-преподавателем при занятиях избранным видом спорта с детьми, имеющими нарушения интеллекта на осовном этапе подготовки (с 3 года обучения - углублённая спортивная специализация):

- развитие основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности) и повышение уровня функциональных возможностей каждого обучающегося;
- обеспечение положительной динамики индивидуальных физиометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких);
- обеспечение уровня освоения навыков гигиены, самоконтроля, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа), общения с окружающими, коррекция эмоционально-волевой сферы;
- обучение и совершенствование технико-тактического арсенала; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.).

Программа рассчитана на работу в течение календарного года (52 недели). В летнее время могут быть организованы в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием или работа по индивидуальным планам. Начало учебного года с 1 сентября.

Реализация программы осуществляется с участием детей и подростков в возрасте от 11лет, имеющих допуск врача. Срок реализации программы – 5 лет.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика занимающихся

Режим учебно-тренировочной работы на учебно-тренировочном этапе подготовки

Год обучения	Мин. возраст Зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
1	11	6	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2	12	5	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3	13	5	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
4	14	4	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
5	15	4	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

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 9 до 21 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 ОФП, лыжным гонкам.

При выполнении 85% контрольно-переводных нормативов и положительной динамике роста спортивных результатов учащиеся могут быть переведены на очередной год (этап) обучения.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на основном этапе подготовки

Контроль-ные упражнения	на 2-ой год обучения	
	Мальчики	**Девочки**
Общая физическая подготовка:		
	1) жим лежа -25кг 2) подтягивание из положения лежа-12раэ 3) отжимание от гимн, скамьи- 18 раз 4) прыжок в длину с места 145 см 5) сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине – 27 раз б) бег 30м	1) жим лежа – 20кг 2) подтягивание из положения лежа- 10 раз 3) отжимание от гимн.скамьи- 15 раз 4) прыжок в длину с места 135 см 5) сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине – 27 раз б) бег 30м
Специальная физическая подготовка:		
	1) имитация попеременного 2-шажного хода с палками в подъем 5-7 град, бег с низкой интенсивностью, шаговая и прыжковая: 3 х 100м (оценка) 2) передвижение на лыжах со средней интенсивностью без учета времени (оценка техники передвижения) 3) бег 600м со спуска – 3 км	
Спортивные результаты	Положительная динамика роста спортивных результатов	

Контрольные упражнения	на 3-ий год обучения	
	Мальчики	**Девочки**
Общая физическая подготовка:		
	1) жим лежа-27,5кг 2) подтягивание из положения лежа-14раз 3) отжимание от гимн, скамьи- 22 раз 4) прыжок в длину с места 150 см 5) сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 30 раз 6) бег 30м	1) жим лежа -22,5кг 2) подтягивание из положения лежа-12 раз 3) отжимание от гимн, скамьи- 17 раз 4) прыжок в длину с места 145 см 5) сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 30 раз 6) бег 30м
Специальная физическая подготовке:		
	1) имитация попеременного 2-шажного хода с палками в подъем 5-7 град., со спуска бег с низкой интенсивностью, шаговая и прыжковая: 3 *к* 100м (оценка) 2) передвижение на лыжах со средней интенсивностью без учета времени **– 3 км** (оценка техники передвижения) 3) бег 600м	
Спортивные результаты	Положительная динамика роста спортивных результатов	

Контрольные упражнения	на 4-й год обучения	
	Мальчики	**Девочки**
Общая физическая подготовка:		
	1) жим лежа-30кг 2) подтягивание из положения лежа-16 раз 3) отжимание от гимн, скамьи- 25 раз 4) прыжок в длину с места 160 см 5) сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 35 раз 6) бег 30м	1) жим лежа - 27,5кг 2) подтягивание из положения лежа-14 раз 3) отжимание от гимн, скамьи- 22 раз 4) прыжок в длину с места 155 см 5) сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 35 раз 6) бег 30м
Специальная физическая подготовке:		
	1) имитация попеременного 2-шажного хода с палками в подъём 5-7 град., со спуска - бег с низкой интенсивностью, шаговая и прыжковая: 3 *к* 100м (оценка) 2) передвижение на лыжах со средней интенсивностью без учета времени – 5 км (оценка техники передвижения) 3) бег 600м	
Спортивные результаты	Выполнение 3 спортивного разряда	

Контрольные упражнения	на 5-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
	1) жим лежа-50кг 2) подтягивание из положения лежа-18раз 3) отжимание от гимн, скамьи - 28 раз 4) прыжок в длину с места 170 см 5) сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 45 раз 6) бег 30м	1) жим лежа - 35кг 2) подтягивание из положения лежа-16 раз 3) отжимание от гимн, скамьи- 24 раз 4) прыжок в длину с места 165 см 5) сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 45 раз 6) бег 30м
Специальная физическая подготовке:		
	1) имитация попеременного 2-шажного хода с палками в подъём 5-7 град., со спуска - бег с низкой интенсивностью, шаговая и прыжковая: 3 *к* 100м (оценка) 2) передвижение на лыжах со средней интенсивностью без учета времени – 8 км (оценка техники передвижения) 3) бег 600м	
Спортивные результаты	Выполнение 2 спортивного разряда	

Примечание: если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя (например, выполнение таких упражнений, как подтягивание, жим, отжимание от гимнастической скамьи должны быть заменены для спортсменов, не имеющих обеих верхних конечностей, на другие упражнения).

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 поочерёдно, 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 поочерёдно.

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.

Учебно-тематический план многолетней подготовки (на 52 недели), ч

№ п/п	Содержание	Годы обучения на учебно-тренировочном этапе				
		I	II	III	IV	V
	I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах. Одежда, обувь лыжника.	2	2	2	2	2
2.	Спорт и здоровье. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.	2	2	3	2	2
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	2	2	2	2	2
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	2	2	3	4	4
5.	История развития лыжного спорта. Российские лыжники в мире, России.	2	2	2	-	-
6.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2	2	4	4
	Итого часов теории	**12**	**12**	**14**	**14**	**14**
	II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1.	Общая физическая подготовка	200	171	142	136	130
2.	Специальная физическая подготовка	57	57	83	86	89
3.	Техническая подготовка	29	56	55	58	61
4.	Соревновательная подготовка (сдача контрольных нормативов)	10	12	14	14	14
III. УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ		4	4	4	4	4
	Итого часов практики	**300**	**300**	**298**	**298**	**298**
	Общее количество часов	**312**	**312**	**312**	**312**	**312**
	Часов в неделю	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**

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

Средства подготовки	Этапы подготовки				
	Основой этап				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ОФП	60	50	50	50	50
СФП	20	30	30	30	30
СТП, ТТП	20	20	20	20	20