

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Спорт глухих»

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Спорт глухих» (далее – программа «Спорт глухих», ДПП «Спорт глухих») разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (далее ФГТ), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730, с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 февраля 2014 г. № 70 (далее – СФССП).

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Спорт глухих» определяет содержание, организацию, условия образовательного процесса в Детско-юношеской спортивной школе г. Симай.

Программа «Спорт глухих» составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на: отбор одаренных детей; физическое образование, воспитание и развитие детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цели программы: создание условий для получения знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) для детей-инвалидов, отбор одаренных детей и подготовка их к освоению этапов спортивной подготовки. Основными задачами реализации Программы являются: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности
Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий. Спорт глухих – официально признанный вид спорта в Российской Федерации.

В него входят следующие спортивные дисциплины: циклические, скоростно-силовые (легкая атлетика, велоспорт, плавание, зимние: лыжные гонки, горные лыжи, сноуборд); игровые (бадминтон, боулинг, настольный теннис, теннис); командно-игровые (водное поло, гандбол, футбол мужской и женский, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, зимние: хоккей и керлинг); спортивные единоборства (борьба вольная, греко-римская, дзюдо, каратэ, тхэквондо; осуществляемые в природной среде (спортивное ориентирование); стрелковые (пулевая стрельба). В методической части программы излагается содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) спортивной подготовки с учетом

особенностей спортивных дисциплин.

2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) Реализация программы осуществляется на следующих этапах (периодах) спортивной подготовки: этап начальной подготовки – до 3 лет. тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет. тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.
3. Особенности организации обучения Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Спорт глухих» для детей, поступивших в образовательное учреждение, составляет 8 лет. Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Спорт глухих» для детей, не закончивших освоение образовательной программы основного общего образования или среднего (полного) общего образования и планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год и составляет 9 лет. Образовательное учреждение имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу «Спорт глухих» в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом ФГТ. При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у обучающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи. Особенности 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. Основными формами организации образовательного (тренировочного) процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; 8 медико-восстановительные мероприятия; медицинское тестирование и контроль.
4. Минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах Прием детей на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Спорт глухих» проводится на основании

результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России. На этап совершенствования спортивного мастерства поступление обучающихся не предусмотрено. Группа степени функциональных возможностей, к которой относится обучающийся, определяется образовательным учреждением в зависимости от степени функциональных возможностей, требующихся для занятий видом спорта. К III группе степени функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. Численный состав обучающихся в группах обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями обучающегося, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами.

Учебный план

Учебные планы разработаны на основании ФГТ, в соответствии с графиками образовательного процесса ОУ и сроками обучения. При реализации программы «Спорт глухих» продолжительность учебного года на этапе начальной подготовки (период 1 года) составляет 36 недель, на II этапе начальной подготовки (период 2, 3 года) и на тренировочном этапе (период базовой подготовки и период спортивной специализации) продолжительность учебного года составляет 42 недели. Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, предусмотренный программой «Спорт глухих», не превышает 16 часов в неделю. Учебные планы отражают структуру ДПП «Спорт глухих», установленную ФГТ, в части: наименования предметных областей и разделов; форм проведения учебных занятий; итоговой аттестации обучающихся с обозначением ее форм и их наименований. Учебные планы определяют перечень, последовательность видов спортивной подготовки по этапам (периодам) обучения, формы промежуточной аттестации, объем часов по каждой предметной области (максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся). Учебный план программы «Спорт глухих» содержит следующие предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта; Общая физическая подготовка; Избранный вид спорта; Другие виды спорта и подвижные игры. и разделы: соревновательная деятельность, самостоятельная работа, промежуточная (итоговая) аттестация. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся. В учебном плане в зависимости от года обучения, может конкретизироваться часовая нагрузка предметных областей, разделы подготовки от особенностей тренировочных занятий, методов и способов проведения тренировочных занятий. Организация тренировочного процесса спортсменов с нарушением слуха по дополнительной предпрофессиональной программе на всех этапах включает в себя проведение тренировочных сборов. са) тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические. Специальная выносливость - это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований. Методика развития

выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число 22 повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости. У спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях циклических видов спорта, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей. У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, единоборствах, играх, на спринтерских дистанциях циклических видов основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей. В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются: период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения общеподготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

Развитие специальной выносливости.

Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную. Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом: Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30с, интенсивность 90-100% от максимально доступной. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60с, интенсивность 85-90% от максимально доступной Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной. Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела. Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость. Методика развития гибкости. Основные средства воспитания гибкости это

общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные). Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или мохообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них. В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.). Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с. Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений. Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими задачами предусматривается массажное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности. Ловкость как двигательное качество – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях. Методика развития ловкости. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы: выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов; выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом; зеркальное выполнение упражнения; применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений; изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры); введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе); изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации); сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля); выполнение движений без участия зрительного анализатора. Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости

достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе: специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка. Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности, характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения. Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики данного вида спорта. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы и способы их выполнения, формами - индивидуальные, групповые и командные действия, видами - наступательная, оборонительная и контратакующая тактика. Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Овладение элементами спортивной тактики осуществляется с помощью практических методов. В видах спорта циклического характера таким методом является многократное выполнение соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной тактической схемой и при постоянном контроле над эффективностью двигательных действий. При этом учитываются скорость и время прохождения дистанций и их отдельного цикла.

Специальные организационно-методические приемы, позволяющие моделировать тактику действий в спортивных играх и единоборствах: метод тренировки без противника применяется для овладения основами технико-тактических действий, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами в этом случае являются основные положения и движения, передвижения, имитационные упражнения, различные их сочетания. метод тренировки с условным противником предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений: мишеней, манекенов, различных тренажерных устройств, моделей противника с программным управлением и т. п. метод тренировки с партнером - основной для овладения тактикой действий. Партнер в данном случае является активным помощником. Основные средства при использовании этого метода: парные и групповые упражнения, которые отличаются большим разнообразием и направлены преимущественно на совершенствование тактики. метод тренировки с противником применяется для детальной отработки тактики действий, тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых противником. Для спортсменов, специализирующихся в видах спорта циклического характера, система упражнений и методических приемов становления спортивной тактики включает следующие компоненты: создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения, темпе движений); создание условий,

усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех); выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений или, наоборот, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией; реализация оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Техническая подготовка - это процесс обучения технике движений, свойственных избранному виду спорта и необходимых в нем. Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техника вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В процессе технического совершенствования применяются словесные, наглядные и практические методы. В качестве средств технического совершенствования используются разнообразные упражнения: вспомогательные и специально-подготовительные упражнения применяются преимущественно в процессе разучивания двигательного навыка, его дальнейшего совершенствования; соревновательные - при закреплении двигательного навыка, с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях. Основным практическим методом освоения двигательного действия является метод расчлененного упражнения. В общей структуре процесса обучения выделяются три этапа. Начальное разучивание - создание общего представления о двигательном действии и формирование установки на овладение им, изучение новых фаз и элементов, формирование ритмической структуры, предупреждение и устранение грубых ошибок. Углубленное разучивание - углубление понимания закономерностей двигательного действия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинетическим характеристикам, ритмической структуры движений, обеспечение их вариативности и соответствия индивидуальным особенностям занимающихся. Закрепление и дальнейшее совершенствование - закрепление навыка, обеспечение его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям. В процессе технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям: результативность, эффективность, стабильность, вариативность, экономичность.

Соревновательная деятельность - это совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований. Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные. Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях. Отборочные - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. Основные соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена. Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, участие в физкультурных мероприятиях, культурно-просветительской деятельности учреждения и другие формы. Самостоятельная работа обучающихся сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение по каждой образовательной области. Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами.