

**Государственное общеобразовательное казённое учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 14 г. Иркутска»**

УТВЕРЖДАЮ
директор ГОКУ
«Специальная (коррекционная)
школа № 14 г. Иркутска»
Яковлева Л.П.



Приказ № 23
от «26» августа 2019 г.

ПРИНЯТО
на методическом совете
протокол № 1
от «26» августа 2019 г.
руководитель МС
Гросс С.А.

РЕКОМЕНДОВАНО
на МО учителей
общеобразовательных предметов
протокол № 1
от «26» августа 2019 г.
руководитель МО
Шарашова Т.Н.

Программа подготовки спортсменов с ОВЗ «Бег на снегоступах»
срок реализации программы – 2 года

Программу составил учитель: Бадеева Ольга Александровна

г. Иркутск, 2019 г.

Пояснительная записка

Снегоступинг – универсальный вид спорта. Занятия данным видом спорта способствуют развитию самых разнообразных качеств, помогающих человеку в повседневной жизни, так как в основе снегоступинга лежат физические упражнения, естественные для каждого человека: движения, которые каждый осваивает с раннего детства. Это ходьба и бег.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья; у большинства которых наблюдается нарушение физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Цель программы: содействие средствами физической культуры и спорта успешной реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого тренером на тренировках;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям спортом;
- совершенствование техники ходьбы и бега на снегоступах.

Актуальность данной программы заключается в том, что на современном этапе занятия в секции по снегоступингу выступают как основной фактор повышения двигательных возможностей обучающихся, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии, количество которых из года в год растет, в подготовке их в жизни и в последующем – физическому труду.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья, в частности для детей, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии. Поэтому для улучшения здоровья обучающихся и эффективности учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочные занятия обязательно включаются физические упражнения для коррекции ходьбы,

бега, прыжков, для коррекции дыхания), а также большое внимание уделяется психологической подготовке обучающихся и восстановительным мероприятиям.

Программа рассчитана на 66 часов раз в неделю на два года.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: ОФП, СФП, теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Обязательным для тренера является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью обучающихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: ходьба и бег на снегоступах.

Ожидаемые результаты:

Тренировки по снегоступам должны способствовать оздоровлению обучающихся, накоплению знаний о правильном питании, личной гигиене, профилактике вредных привычек, закаливании, профилактике заболеваний.

Обучающиеся по окончании реализации программы должны

Знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья;
- основы бега на снегоступах, на короткие и средние дистанции;
- простейшие правила судейства по снегоступингу;
- правила передачи эстафетной палочки;
- как самостоятельно провести разминку перед соревнованиями;
- как оказать первую помощь при ушибах и растяжениях.

Уметь:

- пройти на снегоступах 3 км по ровной площадке или пересечённой местности;
- бежать на снегоступах на короткие дистанции: 50м, 100м;
- бежать на снегоступах на средние дистанции: 400м, 800м;

- бежать на снегоступах с переменной скоростью в течении 6 мин;
- бежать на снегоступах в медленном темпе 10-12 мин.

Формы подведения итогов:

- мониторинг динамики роста физических качеств, развития скорости, координационных способностей, выносливости, силы;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.1. Строевые команды и приемы: выполнение команд «Прямо», повороты в движении направо, налево.

1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения в парах.

1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами: комплекс упражнений с гимнастической скакалкой; комплекс упражнений в тренажерном зале, комплекс упражнений на перекладине.

1.4. Прыжки: на обеих ногах; на одной ноге, на месте и с поворотами на 90°; с продвижением вперед; со скакалкой; многоскоки с ноги на ногу.

1.5. Ходьба и бег: обычная, пригнувшись в приседе, в полу-приседе с коротким и длинным шагом; по кругу в колонне, медленный бег, бег с изменением направления, медленный бег до 3 мин; медленный бег до 4 мин, медленный бег до 6 мин, медленный бег 1600 м; ускорение 3х30 м., бег 50, 100 м с высокого старта, бег с переменной скоростью 400 - 800 м.

1.6. Спортивные и подвижные игры:

Баскетбол: ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Двухсторонняя игра.

Футбол: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, удар по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной подъема. Двухсторонняя игра.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Круговая лапта», «Линейная эстафета с бегом», «Пробежки с выручкой», «Третий лишний».

Раздел 2. Коррекция основных движений

2.1. Упражнения для коррекции ходьбы и бега. Ходьба с перешагиванием различных предметов, со сменой направления, с хлопками, с предметами. Бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», по узкому коридору, с изменением направления, с грузом в руках, с выполнением различных заданий.

2.2. Упражнения для коррекции дыхания. Упражнения на дыхание из исходного положения, лежа, сидя, стоя на полу. Упражнения на дыхание в ходьбе и беге.

2.3. Упражнения для коррекции расслабления мышц. Упражнения «Покажи силу», «Бабочка», «Вертолет», «Обними себя», «Велосипед», «Лодочка» и др.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1. Техника бега на снегоступах на средние дистанции. Значение и место бега на занятиях. Анализ техники бега. Ошибки, возникающие при обучении. Совершенствование обучения техники бега по прямой, повороту. Выполнение бега на снегоступах в целом.

3.2. Техника бега на снегоступах на короткие дистанции. Анализ техники бега на короткие дистанции. Ошибки, возникающие при обучении.

Совершенствование техники бега по прямой, высокого старта. Обучение технике бега с максимальной скоростью, выполнение бега на снегоступах в целом.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

4.1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием.

4.2. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Понятие физической нагрузки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Цели и задачи физической подготовки. Физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.

Раздел 5. Контрольное тестирование

5.1. Бег 50 м, 100 м.

5.2. Бег 400м, 800м.

5.3. Бег 1600 м.

5.4. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30сек.

5.5. Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине, высотой 1м - 1.10м).

5.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Раздел 6. Участие в соревнованиях

6.1. Внутришкольные соревнования по снегоступингу.

6.2. Областное соревнование по снегоступингу.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика

7.1. Инструкция по технике безопасности и охране труда во время занятий по снегоступингу, на открытых спортивных площадках.

7.2. Инструкция о правилах поведения и техники безопасности в автобусе, поезде, при переезде на соревнования по снегоступингу и поведения на стадионе.

Раздел 8. Восстановительные мероприятия

8.1. Правильная организация питания

8.2. Предстартовое питание

8.3. Режим приема воды

8.4. Массаж и самомассаж.

8.5. Использование витаминов, прием которых назначается только врачом.

8.6. Поход в баню.

Раздел 9. Тактическая подготовка

9.1. Особенности тактики бега на снегоступах на короткие дистанции.

9.2. Особенности тактики бега на снегоступах на средние дистанции.

Раздел 10. Психологическая подготовка

10.1. Воспитание воли к победе, настойчивости и выдержки, способности преодолевать усталость на соревнованиях и тренировочных занятиях.

10.2. Преодоление различных трудностей на тренировках и соревнованиях.

10.3. Самоконтроль учебно-тренировочной деятельности

Раздел 11. Медицинское обследование

Медицинское обследование (проводится 2 раза в год, в сентябре и мае и за 2-3 дня до участия в соревнованиях).

Учебный план.

№	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	2	13	Индивидуализация нагрузки
2	Коррекция основных движений	3	-	3	Коррекция
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2	8	Фиксирование результата
4	Теоретическая подготовка	4	2	2	Устный опрос
5	Контрольное тестирование	3	-	3	Зачёт
6	Участие в соревнованиях	3	1	2	Соревнования
7	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Инструкция
8	Восстановительные мероприятия	2	1	1	Индивидуализация
9	Тактическая подготовка	17	2	15	Корректировка техники выполнения и тактических действий
10	Психологическая подготовка	5	2	3	Устный опрос
11	Медицинское обследование	2	-	2	Медико-биологический контроль
	Итого:	66	13	53	