

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка 3

1.1. Организация учебно-тренировочного процесса 6

1.2. Комплектование учебных групп 7

2. Учебный план 8

2.1. Учебный план по дисциплине Волейбол 8

2.2. Программный материал 9

2.2.1. Программный материал для учащихся этапа начальной подготовки первого года обучения 9

2.2.2. Программный материал для учащихся этапа начальной подготовки свыше одного года обучения 14

2.2.3. Программный материал для учащихся тренировочного этапа базовой подготовки 17

2.2.4. Программный материал для учащихся тренировочного этапа спортивной специализации 20

2.2.5. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения 23

2.2.6. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения 25

2.2.7. Спортивные соревнования 27

2.2.8. Восстановительные мероприятия 27

3. Методическая часть 28

3.1. Общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта 28

3.2. Психолого-педагогическая характеристика детей с интеллектуальными нарушениями

3.3. Методика проведения занятий по адаптивной физической культуре с детьми, имеющие интеллектуальные нарушения 33

3.4. Планирование на учебный год 35

3.5. Основные методические положения многолетней подготовки 37

3.6. Основные компоненты структуры многолетней тренировки 42

3.7. Средства общей и специальной физической подготовки 43

3.8. Техническая подготовка волейболистов 48

3.9. Тактическая подготовка волейболистов 50

3.10. Психологическая подготовка спортсмена 52

3.11. Теоретическая подготовка 55

3.12. Инструкторская и судейская практика 56

3.13.Восстановительные мероприятия 57

3.14. Медико-биологический контроль 60

3.15. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы 60

3.16. Объем максимальных тренировочных нагрузок 62

4. Система контроля 62

4.1. Результаты освоения программы 62

4.2. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей 63

4.3. Оценка физической подготовленности детей 65

Перечень информационного обеспечения 69

Приложения №1 Правила и обязанности учащихся

Приложение №2 Инструкции по охране труда учащихся

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Предпрофессиональная программа дополнительного образования Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями по дисциплине волейбол (далее Программа) разработана на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность спортивных школ, с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, дисциплина волейбол.

Программа опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Адаптивный спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), обладает огромным реабилитационными социализирующим потенциалом, оказывая благотворное влияние на все органы и системы человека, на формирование и совершенствование его интеллекта и личностных качеств.

Двигательная активность стимулирует развитие и поддержание в тонусе всех систем жизнеобеспечения человека, а физические нагрузки, приближающиеся к максимальным возможностям занимающихся, что является непременным атрибутом адаптивного спорта, не только активизируют физиологические процессы, но и повышают самооценку спортсмена, позволяют преодолеть психологические комплексы и стереотипы, формируют у него активную жизненную позицию.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Основополагающие принципы спортивной тренировки распространяются и на подготовку детей и подростков с интеллектуальными нарушениями. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психологической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей, типичных и специфических интеллектуальным нарушениям, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют подходы к распространению и содержанию тренировочного процесса. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся, раскрываются характерные черты многолетней спортивной подготовки детей и подростков с интеллектуальными нарушениями как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом аномального развития ребенка-инвалида, нарушения моторных функций, сопутствующих заболеваний, сенситивных периодов (и сдвигов в них в связи с инвалидностью) развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в адаптивной физической культуре, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой всероссийской квалификации. Весь учебный материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства, что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

**Цель программы:** способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с интеллектуальными нарушениями, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию

физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

На каждом этапе решаются определенные **задачи:**

на этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с интеллектуальными нарушениями к систематическим занятиям волейболом;

- укрепление здоровья, закаливание организма, коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний, развитие их личности, формирование здорового образа жизни;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера;

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к волейболу;

на тренировочном этапе:

- улучшение состояния здоровья и физического развития;

- коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по волейболу;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- развитие спорта высших достижений;

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

В программе учитываются возрастные особенности детей, и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН.

В помощь тренеру-преподавателю конкретизированы правила техники безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Расширен раздел инструкторской и судейской практики с учетом порядка и условий присвоения судейской категории «Юный судья».

**1.1. Организация учебно-тренировочного процесса**

В основу комплектования групп (по форме инвалидности) и недельного режима учебно-тренировочной работы положены научно обоснованные принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии (С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, Г.В. Герасимова, Л.М. Шипицина – Частные методики адаптивно физической культуры. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре-М., 2004г.).

**Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Продолжительность этапов  (год) | Минимальный возраст для зачисления в группы | Оптимальная наполняемость групп  (чел.) | Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Этап начальной подготовки | До одного года | До 3-х лет | 9-10 | 12 | 6 |
| Свыше одного года | 10 | 8 |
| Тренировочный этап базовой подготовки | 1год обучения | До 5 лет | 12 | 9 | 12 |
| 2 год обучения | 8 | 12 |
| Тренировочный этап спортивной специализации | 1 год обучения | 14 | 8 | 14 |
| 2 год обучения | 6 | 16 |
| 3 год обучения | 6 | 18 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | До одного года | До 2 лет | 14 | 4 | 20 |
| Свыше одного года | 22 |

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах совершенствования спортивного мастерства);

- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;

- участие в спортивных соревнованиях;

- учебно-тренировочные сборы.

Расписание занятий (тренировок) по волейболу составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных учреждениях.

**1.2. Комплектование учебных групп**

Минимальный возраст для зачисления в группу для занятий волейболом 9 лет.

При приеме учащихся в Школу необходимо знакомить поступающих и (или) их родителей (законных представителей) с Уставом Школы и другими документами, регламентирующими организацию образовательного процесса.

Комплектование состава учащихся в учебных группах проходит, с 15 по 30 сентября каждого учебного года.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа детей и подростков желающих заниматься волейболом как из вновь зачисляемых в Школу, так и из числа учащихся спортивно-оздоровительных групп.

В случае если ребенку, на момент поступления в Школу, более 9 лет, он так же зачисляется в группу начальной подготовки. При условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных дополнительными предпрофессиональными программами, по решению педагогического Совета Школы, учащийся может быть зачислен в группу тренировочного этапа по возрасту.

При невозможности зачисления всех желающих отбор производится по результатам сдачи контрольных нормативов.

Порядок проведения отбора устанавливается Школой и доводится до сведения общественности.

На тренировочный этап зачисляются практически здоровые учащиеся, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленные данной программой.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России.

При формировании групп этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо согласовывать списки учащихся (спортсменов) с Учредителем Школы в лице Управления образования Администрации городского округа Сухой Лог.

В течение учебного года в состав учебных групп могут быть внесены изменения:

 - по итогам выступлений на соревнованиях, присвоении спортивного разряда. В данном случае решение  о внесении изменений в комплектование учебных групп принимается педагогическим   Советом по заявлению  тренеров-преподавателей и утверждается приказом директора Школы;

- по результатам персонального контроля тренеров - преподавателей при выявлении систематических пропусков учащимися более 50 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин. При этом учащиеся переводятся в резервный состав группы или отчисляются из Школы при отсутствии желания дальнейшего обучения.

**Требования к возрасту, физической и спортивной подготовке учащихся при зачислении на этап обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год обучения** | **Возрастной диапазон допуска к занятиям** | **Наличие спортивного разряда на начало учебного года** | **Требования к уровню физической и спортивной подготовки** |
| Начальная подготовка | 1 | 9 | б/р | выполнение норм ОФП  участие в первенстве школы |
| 2 | 10-11 | б/р |
| 3 | б/р |
| Тренировочный этап базовой подготовки | 1 | 12-13 | 3 юн. | выполнение норм ОФП и СФП  участие в первенствах  на муниципальном, уровне |
| 2 | 13-14 | 2 юн. |
| Тренировочный этап спортивной специализации | 1 | 14-15 | 1 юн. | выполнение норм ОФП и СФП  участие в первенствах на муниципальном, областном уровнях |
| 2 | 15-16 | III р. |
| 3 | 16-17 | I-II р. |
| Совершенствование спортивного мастерства | 1 | с 14 | КМС | Участие в первенствах всероссийского уровня |
| Свыше года |

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2.1. Учебный план по дисциплине Волейбол на 38 недель учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| предметные  области  этапы  (периоды  подготовки) | Количество часов в год | | | | | | | | Объем обучения  (%) |
| этап начальной подготовки | | | тренировочный этап | | | | |
| базовой подготовки | | спортивной специализации | | |
| 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 1 г.о. | 2 г.о. | 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. |
| ***Количество часов в неделю*** | ***6*** | ***8*** | ***8*** | ***12*** | ***12*** | ***14*** | ***16*** | ***18*** |
| Теоретическая подготовка | 22 | 30 | 30 | 45 | 45 | 53 | 60 | 68 | 10% |
| Общая и специальная физическая подготовка | 80 | 106 | 106 | 160 | 160 | 186 | 213 | 239 | 35% |
| Избранный вид спорта | 91 | 121 | 121 | 182 | 182 | 212 | 243 | 273 | 40% |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 22 | 30 | 30 | 45 | 45 | 53 | 60 | 68 | 10% |
| Самостоятельная работа | 11 | 15 | 15 | 22 | 22 | 26 | 30 | 34 | 5% |
| Промежуточная (итоговая) аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **ИТОГО:** | **228** | **304** | **304** | **456** | **456** | **532** | **608** | **684** | **100%** |