

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЖЕМЧУЖИНА ЮГРЫ»**

Рассмотрена на заседании Тренерского Совета
отделения адаптивной физической культуры и
спорта МБУ ЦФКиС «Жемчужина Югры»

Председатель Тренерского Совета

Исламов Р.У. _____

Протокол № 7 от 31.10.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Временно исполняющий
обязанности директора

МБУ ЦФКиС

«Жемчужина Югры»

А.А. Никитин

_____ г.



**ПРОГРАММА
по лёгкой атлетике
физкультурно-оздоровительной направленности**

Разработчик: заведующий отделением
по адаптивной физической культуре

Е.Л. Аскерова

Срок реализации – 5 лет.

Количество занятий в неделю: 3

Возраст: от 8 лет и старше

Содержание

	Стр.
Список сокращений.....	3
Пояснительная записка.....	4
1. Нормативная часть.....	7
2. Цели и задачи программы.....	9
3. Условия зачисления в группы.....	10
3.1. Документы, необходимые для зачисления в группу.....	10
3.2. Наполняемость групп и распределение по функциональным возможностям.....	11
3.3. Этапы подготовки.....	12
3.4. Годовой план.....	13
4. Теоретическая подготовка.....	13
5. Методическая часть.....	14
5.1. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся различных нозологических групп.....	15
5.2. Обеспечение необходимым оборудованием и инвентарём лиц, занимающихся лёгкой атлетикой.....	18
5.3. Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой.....	19
5.4. Программный материал для практических занятий.....	21
5.5. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.....	24
5.6. Практические занятия для этапа ОФП-1.....	27
5.7. Практические занятия для ОФП-2.....	31
5.8. Специальная физическая подготовка для ОФП-2.....	31
6. Система контроля и зачетные требования.....	33
7. Глоссарий.....	35
8. Список литературы.....	38
Приложение	39

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ДЦП – детский церебральный паралич

Спорт ЛИН – спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Спорт лиц с ПОДА – спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

ОФП – общая физическая подготовка

И. п. – исходное положение

ВФСК «ГТО» – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лёгкой атлетике физкультурно-оздоровительной направленности (далее – Программа) разработана с целью реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» и является одним из механизмов по привлечению инвалидов различных нозологических групп к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом, средствами лёгкой атлетики.

Реализация Программы позволит сформировать спортивный резерв: занимающиеся, успешно освоившие Программу зачисляются на начальный этап спортивной подготовки по лёгкой атлетике по видам спорта: спорт глухих, спорт слепых спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Адаптивная физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев единственным условием физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов. Так же, систематические занятия физическими упражнениями способствуют адаптации инвалидов, различных категорий и групп граждан с ограниченными возможностями к современным условиям жизни, являются фактором оздоровления и профилактики инвалидизации населения.

Лёгкая атлетика, один из старейших и наиболее массовых видов спорта. В паралимпийскую программу лёгкая атлетика входит с 1960 года. В программу Сурдлимпийских игр этот вид спорта включён с 1924 года. Кроме того, лёгкая атлетика включена в программу Специальных Олимпийских игр.

Легкоатлетические дисциплины включают бег и гонки на колясках на разные дистанции (100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 10000 м, эстафеты 4x100 м, 4x400 м и т.д.), метания диска и копья, толкание ядра, прыжки в длину, в высоту и тройной прыжок, пятиборье, марафон.

Атлеты соревнуются в соответствии с их функциональной классификацией. Спортсмены с поражением зрения в беговых дисциплинах участвуют с лидером. Спортсмены, у которых был диагностирован синдром Дауна и атланто-осевая нестабильность, не могут участвовать в соревнованиях по пятиборью и прыжкам в высоту.

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями способствуют развитию физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость), необходимые человеку в повседневной жизни. Почти во всех видах спорта для подготовки спортсменов, так или иначе, используют упражнения лёгкой атлетики.

Легко дозируемые упражнения могут использоваться для развития физических качеств спортсменов высокого класса, физического развития подрастающего поколения, людей с ослабленным здоровьем, инвалидов в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде: и в сельской, и в городской местности.

Данная Программа разработана для физкультурно-оздоровительных групп и включает в себя развитие следующих дисциплин лёгкой атлетики.

Для занимающихся с нарушением интеллекта:

- бег: 60 м, 100 м, 200 м, 400 м;
- бег с барьерами: 60 м, 110 м, 400 м;
- эстафетный бег: 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м;
- бег с препятствиями: 3000 м;
- полумарафон (далее – бег на средние и длинные дистанции);
- метание;
- прыжки;
- толкание;
- кросс;
- пятиборье, семиборье, 10-борье (далее – многоборье);
- ходьба.

Для занимающихся с нарушением зрения:

- бег до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции);
- бег более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции);
- метание;
- толкание;
- прыжки.

Для занимающихся с нарушением слуха:

- бег до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции);
- бег более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции);
- метание;
- толкание;
- прыжки.

Для занимающихся с поражением ОДА:

- бег до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции);
- бег более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции);
- метание;
- толкание;
- прыжки.

В Программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре, основополагающие принципы подготовки занимающихся. Так же в содержание Программы включена техника легкоатлетических видов, методика обучения, специальные упражнения, применяемые для развития физических качеств.

Программа предназначена для специалистов (тренеров, инструкторов), работающих по направлению адаптивной физической культуры (лёгкая атлетика) и лиц с отклонением в физическом развитии следующих категорий:

- с полной и частичной потерей слуха – спорт глухих;
- с полной и частичной потерей зрения – спорт слепых;
- с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП;
- с нарушением интеллекта.

В данной Программе представлен материал по организации теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки.

Программа адаптирована для занятий в физкультурно-оздоровительных группах и рассчитана на 5 лет.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре реализация программ физкультурно-оздоровительной направленности осуществляется в рамках государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры и спорта».

Данная Программа предполагает создание адаптированных условий для инвалидов, желающих заниматься спортом, и совершенствование системы физического воспитания различных категорий и групп граждан с ограниченными возможностями.

Одной из задач является развитие массовой физической культуры и спорта, спортивной инфраструктуры, пропаганда здорового образа жизни.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основании:

1. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 21.11.2014 № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией конвенции о правах инвалидов»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;
5. Федеральный проект «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва» («Спорт – норма жизни»), утверждён протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14.12.2018 № 3;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
7. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 13.06.2017 № 486н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм»;
8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
9. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне»;
10. Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей инвалидов Министерства спорта Российской Федерации от 20 октября 2017 года;
11. Постановление правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.10.2018 № 342-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры

и спорта»;

12. Приказ Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югра от 29 декабря 2015 года № 341 «О мерах по разработке и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, в рамках компетенции Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры».

13. «Положение о зачислении, отчисления и перевода занимающихся муниципального бюджетного учреждения центр физической культуры и спорта «Жемчужина Югры»» от 01.02.2022 года № 33/1.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является привлечение максимально возможного числа людей с инвалидностью к систематическим занятиям лёгкой атлетикой.

Задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Формирование спортивного резерва по лёгкой атлетике по следующим видам спорта: спорт глухих, спорт слепых, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
3. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
4. Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития.
5. Обучение основам техники дисциплин лёгкой атлетики по различным видам спорта.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий в Программе сформулированы вспомогательные задачи, которые определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта:

- для инвалидов по зрению – работа по коррекции скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора;
- для глухих и слабослышащих – развитие функции статического и динамического равновесия, обучение речевому материалу, связанному с развитием двигательных умений и навыков;
- для лиц с ПОДА – профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культы, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп сохранившейся конечности, тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса;
- для лиц с нарушением интеллекта – согласованность движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы) согласованность выполнения симметричных и асимметричных движений; согласованность движений и дыхания; компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; ориентировка в пространстве; быстрота реагирования на изменяющиеся условия; точность мелких движений кисти и пальцев.

3. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

Приём занимающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

Занятия по Программе проводятся бесплатно. В физкультурно-оздоровительные группы лёгкой атлетики зачисляются дети и взрослые, имеющие инвалидность и получившие медицинский допуск на занятия.

Программа разработана для занимающихся в возрасте от 9 лет и старше.

Минимальный возраст зачисления занимающихся для прохождения Программы

Наименование этапа	Количество лет	Минимальный возраст для зачисления	Требования по физической подготовке на конец года
ОФП-1	Без ограничений	9 лет	Выполнение нормативов ОФП
ОФП-2	2-3 года	9 лет	Выполнение нормативов ОФП

Организация приёма и зачисления поступающих в группу осуществляется в течение всего года.

Зачисление поступающих для прохождения Программы оформляется приказом МБУ ЦФКиС «Жемчужина Югры» на основании положения о зачислении, отчислении и переводе спортсменов (занимающихся) муниципального бюджетного учреждения центр физической культуры и спорта.

3.1. Документы, необходимые для зачисления в группу

Приём в группы для освоения Программы осуществляется после предоставления поступающим или родителями (законными представителями) поступающего следующих документов:

- заявление от поступающего и (или) его родителя (законного представителя);
- медицинская справка о состоянии здоровья, поступающего с допуском к занятиям по программе физкультурно-оздоровительной направленности;
- фотография поступающего 3х4;
- копии свидетельства о рождении поступающего (с 14 лет – копия паспорта, поступающего);
- справка МСЭ (предоставляется по желанию поступающего и (или) его родителя (законного представителя);
- выписка с амбулаторной карты с полным описанием диагноза.

Учреждение при приёме заявления обязано ознакомится с документом, удостоверяющим личность заявителя, для установления факта родственных отношений и полномочий законного представителя поступающего.

В приёме может быть отказано по причине:

- несоответствия возраста для зачисления;
- несоответствия нозологии, указанным в Программе;

- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации поступающего в соответствии с местом проведения занятий;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

Взаимоотношения между МБУ ЦФКиС «Жемчужина Югры» и занимающимся, включающими в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, оформляются Договором об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта, с написанием заявления о согласии на обработку персональных данных.

3.2. Наполняемость групп и распределение по функциональным возможностям

Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей инвалида, необходимых для занятий определённым видом спорта.

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определённым видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс В3);
- нарушение слуха – слабослышащие;
- умственная отсталость выше 60 IQ (как правило, спортсмены INAS-FID);
- ахондроплазия (карлики);
- ДЦП (классы С7-С8);
- ампутация или порок развития: одной или двух нижних конечностей ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);
- контрактура суставов;
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определённым видом спорта, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс В2);
- полная потеря слуха;
- умственная отсталость от 60 до 40 IQ;
- ДЦП (классы С5-С6);
- ампутация или порок развития одной или двух нижней конечностей выше коленного сустава; одной верхней конечности выше локтевого сустава; двух верхних конечностей выше лучезапястного сустава; одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше

коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определённым видом спорта, ограничены значительно, в связи, с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений либо их сочетание:

- полная потеря зрения (класс B1);
- ДЦП (классы C1-C4, передвигающиеся в креслах-колясках);
- поражение спинного мозга на шейно-грудном уровне, требующее помощи при управлении креслом-коляской;
- высокая ампутация или порок развития: четырёх конечностей, двух верхних конечностей выше локтя;
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Наполняемость групп в соответствии со степенью функциональных возможностей занимающихся

Группа степени функциональных возможностей	Наполняемость групп, чел.	
	Оптимальная	Допустимая
III	8	16
II	5	10
I	2	4

Оздоровительные занятия по лёгкой атлетике должны проводиться в соответствии с требованиями Программы для каждой группы по расписанию, утверждённому директором учреждения.

Занятия проходят три раза в неделю, продолжительность занятий – 2 час.

3.3. Этапы подготовки

Подготовка в физкультурно-оздоровительных группах включает в себя занятия по общей физической подготовке (ОФП) и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики и делится на следующие этапы:

1 этап ОФП-1 (физкультурно-коррекционный), который может длиться весь период занятий в учреждении.

Предполагает привлечение максимально возможного числа людей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалидов к систематическим занятиям лёгкой атлетикой для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

2 этап ОФП-2 (спортивно-ориентированный) – продолжительность 2-3 года.

Предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся и улучшение индивидуальных показателей сдачи тестирования. В индивидуальных случаях возможно привлечение перспективных занимающихся к участию в соревнованиях. Занимающийся, прошедший подготовку и выполнивший контрольные нормативы, может быть зачислен в группу начальной подготовки по лёгкой атлетике, при условии достижения минимального возраста для зачисления.

3.4. Годовой план

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общая физическая подготовка	168
2.2	Специальная физическая подготовка	66
2.3	Техническая подготовка	60
3.	Контрольные нормативы	4
4.	Участие в соревнованиях	6
5.	Медицинский и врачебный контроль	2
Всего часов:		312

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п\п	Содержание материала	Количество часов
1.	- Общие вопросы теории физической культуры и спорта; - Физическая культура и спорт в России; - Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью; - История Паралимпийских игр; - История развития лёгкой атлетики в Паралимпийских играх; - История Сурдлимпийских игр; - Легкая атлетика – как вид спорта.	2
2.	Правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Правила поведения занимающихся на занятиях по лёгкой атлетике	2
3.	Правила построения техники двигательных действий	2

5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

5.1. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся различными нозологическими групп

Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с нарушением зрения

Неотъемлемым компонентом адаптивного физического воспитания лиц с нарушением зрения является использование и активное развитие сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, осязание, обоняние и др.), формирование навыков пространственной ориентировки, развитие координационных способностей.

Инструктору следует знать, что при утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, незрячие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета. При тотальной слепоте значительно увеличивается роль вестибулярного аппарата для сохранения равновесия и пространственной ориентировки.

Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

Использование стимульного материала (осязательных, звуковых, зрительных, обонятельных, вибрационных, температурных ориентиров, яркого и интересного спортивного инвентаря, наглядных пособий, доступных как для зрительного, так и для осязательного восприятия) будет способствовать более адекватному восприятию и усвоению полученных двигательных навыков. Систематическое использование упражнений зрительного тренинга окажет благоприятное влияние на сохранение остаточного зрения, коррекцию зрительного восприятия, а также на развитие и совершенствование функций зрительного анализатора и глазодвигательной координации.

К специфическим методам обучения незрячих детей можно отнести такие методы как «раннее педагогическое воздействие», «разучивание двигательного действия по частям», «метод практических упражнений», «контактный метод обучения» (метод показа), «метод мышечно-суставного чувства».

Особое место в занятиях незрячих и слабовидящих отводится методу наглядности. К этому методу предъявляются некоторые требования: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов, разнообразная фактура для осязательного восприятия.

Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием рассматриваемого предмета, действия, что поможет избежать искажённого представления, а также позволит активизировать мысленную деятельность занимающихся.

В процессе занятий целесообразно пользоваться такими методическими приёмами как «физическое сопровождение», дистанционное управление на расстоянии», «стимулирование двигательной активности» и пр. Следует помнить, что восприятие у незрячих людей осуществляется преимущественно

осязательно-слуховым способом, являющимся датчиком восприятия окружающего пространства. В связи с этим систематический звуковой контроль в процессе занятий поможет компенсаторному развитию слухового восприятия. Звуковые сигналы, используемые в процессе адаптивного физического воспитания, заменяют зрительные восприятия.

Следует помнить, что источник звука желательно устанавливать на уровне лица занимающегося, ввиду того, что на этой высоте он наиболее хорошо воспринимается.

Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с нарушением слуха

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с занимающимися, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия занимающегося.

Изучение состояния наглядных форм мышления у занимающихся свидетельствует об отставании не только в развитии наглядно-образного, но и наглядно-действенного мышления. Формирование наглядно-действенного, практического мышления протекает у них со значительным отставанием во времени и с некоторыми количественными и качественными отличиями от его становления у нормально развивающихся детей, несмотря на наличие общих тенденций развития. Нарушения двигательной сферы у занимающихся проявляются:

- в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах от 12 до 30%;
- в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, динамическом до 21%;
- в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;
- в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
- в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

1) Подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей занимающегося.

2) Специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими.

3) Упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой.

4) Упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки.

5) Упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами.

6) В процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развитии глухих детей выступают такие сенсорные системы, как зрительная, кожная, двигательная, тактильная, остаточный слух. Успех коррекционно-педагогической деятельности во многом определяется состоянием сохранных функций и умением их использования.

В комплексе анализаторов, активно участвующих в сенсорной основе физической деятельности, ведущее значение принадлежит, двигательной системе, осуществляющей регуляцию выполнения произвольного двигательного акта. Постоянным участником сенсорной основы двигательной деятельности является зрительный анализатор.

Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с нарушением интеллекта

Адаптивная физическая культура и спорт для детей с умственной отсталостью – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы занимающихся.

К нарушениям физического развития относят:

- отставания в массе тела;
- отставания в длине тела;
- нарушения осанки;
- нарушения в развитии стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- парезы верхних конечностей;
- парезы нижних конечностей;
- отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- деформации черепа;
- дисплазии;
- аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1. Нарушение координационных способностей:

- точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия.

2. Отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств:

- силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%;
- быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%;

- выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%;
- скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Особенности развития двигательных навыков у занимающихся с ПОДА и церебральным параличом

ДЦП – органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движения в суставах конечностей, отрабатывать все возможные движения в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения в сопротивлении в сочетании с расслаблением и маховыми движениями.

Особенное внимание следует обратить на разработку ограниченных движений – разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опору на полную стопу.

Оздоровительные тренировки необходимо строить с опорой на дидактические принципы: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий. В процессе занятий с занимающимися особое место занимают такие методы построения адаптивного тренировочного занятия, как:

1.Словесный метод. При описании и повествовании инструктор не только сообщает спортсменам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Инструктор должен четко формулировать свои мысли.

2.Метод наглядности реализуется посредством тактильной чувствительности: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

3. Метод показа, или "контактный" метод – применяют в том случае, если занимающийся не понял действия со слов инструктора или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что инструктор, взяв руки занимающегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе

занимающийся осязает положение частей тела партнера или инструктора при выполнении им какого-либо движения.

4. Метод мышечно-двигательного чувства. Инструктор направляет внимание занимающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

5. Метод звуковой демонстрации помогает инструктору акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке, характере, скорости, ритме, темпе, мягкости или резкости выполнения упражнения.

6. Метод дистанционного управления предполагает команды инструктора занимающемуся с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

7. Метод стимулирования двигательной активности. Инструктору необходимо как можно чаще поощрять занимающихся, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

5.2. Обеспечение необходимым оборудованием и инвентарём лиц, занимающихся лёгкой атлетикой

Организация занятий на программе включает в себя обеспечение занимающихся: беговыми дорожками, сектором для метаний, сектором для толкания ядра, сектором для прыжков в высоту и длину, кардио и блочными тренажёрами, необходимым оборудованием и спортивным инвентарем.

Рекомендуемое оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество
1	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	шт.	4
2	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	шт.	4
3	Мяч набивной (медицинбол) 3 кг	шт.	4
4	Мяч теннисный (мягкий)	шт.	30
5	Корзина для мячей	шт.	3
6	Обруч	шт.	2
7	Легкоатлетические барьеры	шт.	15
8	Низкие барьеры	шт.	15
9	Фишки (конусы)	шт.	20
10	Гимнастические палки	шт.	10
11	Платформа для отжиманий	шт.	1
12	Гимнастические коврики	шт.	10
13	Гимнастические скамейки	шт.	2
14	Гимнастические маты	шт.	10
15	Стул	шт.	2
16	Секундомер	шт.	1
17	Стартовые флажки	шт.	2
18	Резиновые ленточные эспандеры	шт.	5
19	Бодибары	шт.	10
20	Степы	шт.	5
21	Утяжелители для ног (0,5 кг, 1 кг, 1,5 кг)	пары	3
22	Фитболы	шт.	5
23	Снаряд для метания «Вортекс»	шт.	5

5.3. Правила поведения и требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

В соответствии с принципами Конвенции Организации объединенных наций (ООН) о правах инвалидов, вступившей в силу в Российской Федерации 25 октября 2012 года, был разработан свод правил.

Главное среди этих принципов – полное и эффективное вовлечение инвалидов в общество, равенство возможностей и доступность.

Применение принципов Конвенции ООН в процессе проектирования и строительства содействует формированию среды жизнедеятельности с беспрепятственным доступом инвалидов и других маломобильных групп населения к зданиям и сооружениям, а также безопасности их эксплуатации без необходимости последующего переустройства и приспособления.

Данный свод правил разработан с учетом требований Международного олимпийского комитета, Международного паралимпийского комитета и международного опыта в системе других документов в области стандартизации, устанавливающих требования по доступности зданий, сооружений и объектов инфраструктуры для маломобильных групп населения.

Под мерами безопасности занимающихся в учреждениях по адаптивной физической культуре и спорту подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе физкультурно-оздоровительного процесса.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.
2. Провести разминку.
3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по лёгкой атлетике.

Требования безопасности во время занятий

При проведении занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Занятия по Программе и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации у тренерского (инструкторского) состава и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к занятиям АФК и спортом;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все занятия должны проводиться только под руководством тренера (инструктора), согласно утвержденному расписанию.

Спортивно-массовые мероприятия и соревнования проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Занятия по Программе, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Запрещается без разрешения тренера (инструктора) выполнять какие-либо технические действия, заниматься в секторах легкоатлетического манежа и на тренажёрах.

При проведении занятий с тотально слепыми и слабовидящими спортсменами необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Дать возможность спортсмену ознакомиться с пространством и изучить его. Необходимо начать знакомство с прилегающей территории, затем входа в здание, гардероб, раздевалки, санузлы, спортивный и тренажёрный залы, легкоатлетический манеж.

Занимающийся в сопровождении тренера(инструктора) начинает изучение вышеуказанных объектов. Тренер(инструктор) должен предупредить о всех препятствиях, которые могут встретиться на пути тотально слепого и слабовидящего спортсмена.

2. Тренер(инструктор) должен показать занимающемуся все эвакуационные выходы и ознакомить его с тактильной картой объекта.

3. Необходимо постоянно следить, чтобы на пути следования тотально слепых и слабовидящих спортсменов не было препятствий (ведра во время уборки, инвентарь и предметы), которые могут нанести травму занимающемуся).

4. Во время занятий в спортивном зале, на стадионе, либо в секторах легкоатлетического манежа не должно быть посторонних лиц.

5. Разминочный бег должен проводиться в сопровождении тренера (инструктора) или лидера.

6. После работы со снарядами необходимо их своевременно убирать в места для его хранения, чтобы не создавать дополнительных препятствий для занимающихся.

Частные меры безопасности

В спортивной ходьбе наибольшая нагрузка приходится на мышцы задней поверхности бедра и стопы, поэтому при помощи упражнений необходимо их разогреть и растянуть. Смотреть необходимо всегда на 4-5 шагов вперед, особенно при ходьбе вне легкоатлетического манежа, стадиона, чтобы вовремя заметить неровности и ямки. Контролировать свои движения, при монотонной работе длительное время можно расслабиться и получить травму. Особое внимание обратить на удобную обувь и одежду, чтобы не было потертостей.

При беге в легкоатлетическом манеже, на стадионе надо соблюдать следующие правила:

- не бегать против движения;
- не стоять на рабочей дорожке (по которой бегут);
- обгонять всегда справа;

- при обгоне нельзя резко принимать влево;
- помнить, что первая дорожка для всех бегунов.

При беге вне легкоатлетического манежа, стадиона надо всегда смотреть себе под ноги, чтобы вовремя увидеть помехи или неровности и избежать их. Нельзя толкаться.

В легкоатлетических **прыжках** в первую очередь обращать внимание на место приземления. В прыжках в длину яма с песком должна быть вскопана. Прыжки выполняются поочередно, не мешая друг другу, нельзя перебегать дорожку разбега, когда выполняются прыжки. Нельзя начинать разбег, пока в месте приземления находится другой прыгун.

При выполнении **метаний** следует выполнять следующие требования:

- в секторе не должно быть посторонних;
- в поле для метаний нельзя стоять или идти спиной по направлению к метателю;
- нельзя стоять со стороны метаемой руки метателя (если правша, то справа и наоборот);
- при метаниях группой – шеренгой, метать надо поочередно справа налево, если все метают правой рукой. Метнул и отошел назад. Если есть метаемые левой рукой, они становятся на левый фланг и метают после всех поочередно слева направо. После метания последнего в шеренге все идут за снарядами.

Существует несколько групп причин возникновения травм:

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т.п.

2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т.п.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви занимающихся.

4. Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

5. Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

6. Нарушение занимающимися дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

5.4. Программный материал для практических занятий

Занятие по Программе имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Подготовительная часть

Задачи:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма занимающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть

Задачи:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» **тренировочных заданий**:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть

Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузки снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведённого занятия и формулирование задания на дом;
3. Формирование навыков правильной осанки.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легко дозируемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Задачи для подготовки занимающихся на этапе подготовки ОФП-1:

- углубленная физическая реабилитация, средствами ОФП;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- ознакомление с техникой по виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор на второй этап (ОФП-2) перспективных занимающихся для дальнейших занятий по оздоровительной лёгкой атлетике.

Задачи для подготовки занимающихся на этапе подготовки ОФП-2:

- социальная адаптация и интеграция;
- развитие положительной динамики двигательных способностей;
- освоение техники по виду спорта;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- отбор на этап начальной подготовки перспективных занимающихся для дальнейших занятий по избранным дисциплинам лёгкой атлетики программ спортивной подготовки.
- углубленная физическая реабилитация.

5.5. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок

Поиски повышения функциональных возможностей, занимающихся и особенно развития двигательных качеств – одна из первоочередных задач инструктора на всём протяжении тренировочного процесса. Она решается в зависимости от множества обстоятельств: возрастных и индивидуальных особенностей; уровня подготовленности; генетических предпосылок; характера, занимающегося и его морально-волевых качеств.

Ниже предлагаются методические рекомендации по развитию различных способностей бегунов на короткие (спринтеры), средние и длинные дистанции, ходоков, прыгунов и метателей.

Для занимающихся **бегом на короткие дистанции** главным качеством является быстрота, затем выносливость и скоростно-силовые способности.

В спринтерском беге быстрота получает выражение в относительно независимых формах её проявления:

- простой двигательной реакции;
- частоте движений;
- резкости (импульсивности) движений;
- скоростной силе;
- быстрой в комплексном выражении.

Для развития простой двигательной реакции у спринтеров применяются различные упражнения, связанные с продвижением по сигналу (звуковому или слуховому) в течение 5-10 с. Наиболее применяемые средства – бег по команде с низкого или высокого старта на 20-30 м.

При развитии частоты движений, рекомендуется применять следующие упражнения: семенящий бег 30-40 м, бег на месте в упоре – 10-20 с, бег под уклоном (наклон дорожки 20°) – 60-80 м, бег с помощью тяги – 30-60 м, бег по нанесенным отметкам – 30-50 м, бег по ветру 60-80 м и др. Интервал отдыха между повторениями равен 3 мин. Количество повторений и серий 3-4, отдых между сериями 8-10 мин.

Для занимающихся **бегом на средние, длинные дистанции и ходьбой**, главным качеством является – выносливость.

Также используется бег на дистанции 300-1500 м со скоростью в пределах 75-85% максимальных возможностей с тем, чтобы пульс по окончании бега был около 180 уд/мин. Отдых между повторениями 1-1,5 мин.

В качестве средств развития резкости движений, т.е. скоростно-силовых качеств у спринтеров, можно порекомендовать выполнение бега и прыжковых упражнений с отягощением. Длина отрезков обычно не превышает 50 м. Отягощениями могут быть пояс 3-7 кг или манжеты на голенях 1-1,5 кг. Количество повторений в одной серии 3-4 раза, отдых между ними 3-4 мин.

Количество серий – 2-5, отдых между сериями – 8-10 мин. Кроме этого следует применять бег в гору, по ступеням лестницы и трибун, против ветра.

Прирост в развитии скоростно-силовых способностей происходит более эффективно при условии чередования 6-8 занятий, направленных на развитие быстроты, с 2-3 занятиями для обеспечения общей физической подготовленности за счёт выполнения упражнений силового характера.

В развитии функциональных возможностей у бегунов на средние и длинные дистанции главенствующую роль играет выносливость: общая и специальная.

Для развития общей выносливости у бегунов на средние дистанции применяется бег на различные расстояния. Показатель достаточности нагрузки определяется частотой пульса в пределах 150-170 уд/мин.

Для развития специальной выносливости у бегунов на средние и длинные дистанции пульс за это время должен восстановиться до 120-130 уд/мин. Характер отдыха – активный: бег трусцой, ходьба, упражнения на расслабление.

Для занимающихся **прыгунов и метателей** главным качеством являются скоростно-силовые способности.

У прыгунов и метателей для обеспечения специальной физической подготовленности следует применять упражнения для развития максимальной, взрывной и статической силы, а также скоростно-силовых качеств. Отставание в развитии силовых способностей, в частности силы отдельных мышечных групп (стопа, брюшной пресс, поясничная область), может привести к невозможности полноценно использовать сильные звенья тела.

У метателей и прыгунов максимальную силу развивают, применяя средства:

- 1) отягощения в виде набивных мячей, мешков с песком, штанги или сопротивления партнеров и специальных тренажёрных установок;
- 2) различные броски и метания снарядов.

Для улучшения скоростно-силовой подготовленности метателей и прыгунов необходимо достаточно широко применять следующие упражнения:

- различные прыжковые упражнения с места (в длину, двойные, тройные, многократные) и с разбега;
- запрыгивания и спрыгивания на скамейку;
- перепрыгивание через препятствия (барьер, забор, планку или верёвку);
- разнообразные прыжки со скакалкой.

Овладения техническим мастерством и повышения силовых возможностей в сопряженном режиме используются упражнения, направленные на развитие статической силы, в большей мере у метателей и в меньшей – у прыгунов.

С этой целью применяются упражнения с сопротивлением партнера или снаряда в статических положениях в различные моменты действия прыжка или метания. Продолжительность усилий в каждом из заданных положений от 5 до 20 с. Количество повторений каждого задания 2-3 раза, отдых между повторениями одного задания 0,5-1 мин. Упражнения выполняются в 3-4 серии, отдых между сериями 3-4 мин.

Упражнения статического характера используются в разминке. С помощью этих упражнений можно улучшить результаты в тех движениях, в которых участвуют предварительно растянутые группы мышц.

Взрывная сила, проявляется и развивается в наибольшей мере в процессе упражнений в прыжках и метаниях. Здесь наиболее общим и существенным моментом является способность занимающегося сообщить максимальную скорость своему телу в момент отталкивания у прыгунов и конечную скорость снаряда в момент его вылета у метателей.

В легкоатлетических прыжках эта способность определяется как прыгучесть. Для развития прыгучести (взрывной силы) у прыгунов применяются различные прыжки: подскоки с отягощениями и без них, доставание определенных ориентиров, прыжки в глубину с возвышения до 60 см с последующим отталкиванием, приседания и полуприседания с отягощением и т.д. Таких заданий в одном занятии может быть 5-6 с интенсивностью 85-95% максимальных возможностей. Количество повторений одного двигательного задания длится до первых признаков утомления, отдых между выполнением различных заданий достигает 2-3 мин. Максимально возможное количество серий – 4.

Специфическая взрывная сила у метателей воспитывается путем метания снарядов при интенсивности движений 75-90% максимальных возможностей в 3-4 серии по 15-20 повторений в каждой серии. Отдых между повторениями – 0,5 мин, а между сериями – 2-3 мин.

Силовая выносливость необходима прыгунам и метателям. Для развития силовой выносливости применяют различные элементарные двигательные действия силового характера, а также элементы избранного вида лёгкой атлетики, выполняя их с отягощением. Величина отягощения (или сопротивления) при этом должна достигать 50-70% максимальных возможностей. Каждое задание выполняется до утомления, отдых между повторениями в пределах 1 мин. Количество серий достигает 3-4, отдых между ними – 3-4 мин.

Кроме указанных двигательных качеств очень важно развивать гибкость, координированность, чувство ритма, устойчивость равновесия, способность к произвольному расслаблению и др.

Упражнения для развития гибкости необходимо выполнять ежедневно и несколько раз в день. Основу этих упражнений составляют элементы техники, двигательные действия выполняются активно и пассивно, постепенно увеличивая интенсивность и размах движений. Показатель интенсивности движений и достаточности повторений – первые болевые ощущения в растягиваемой части тела. Количество повторений динамических упражнений в одной серии – 8-10 раз. Длительность сохранения статических положений – 5-6 с. Отдых между повторениями – не более 30 с, а сериями – 2-3 мин. Количество серий – 6-8.

Для овладения оптимальным ритмом и сложно-координационными действиями необходимо начинать с простых, элементарных движений. Интенсивность таких движений должна быть максимально высокая, но допускающая правильное выполнение заданий. Количество повторений или длительность упражнения выполняется до первых признаков утомления или до первых признаков нарушения координации движений. Отдых между повторениями – 10-30с, количество серий – 3-4, отдых между сериями – 3-4 мин.

Для овладения оптимальным ритмом рекомендуется:

-представлять оптимальный ритм данного легкоатлетического упражнения мысленно;

- использовать различные тренажёрные устройства, которые дают возможность программировать ритмико-скоростные характеристики данного упражнения;

- облегчить условия выполнения упражнения: снизить высоту барьеров, упражняться в беге по наклонной дорожке, применять в метаниях облегченные снаряды и др.;

- на начальных этапах необходимо просчитывать ритм движений;

- использовать в беге со старта или для разбега в прыжках нанесённые на дорожке отметки, для выполнения соответствующей длины шагов.

Для закрепления усвоенного ритма следует применять движения в целом или его отдельные элементы. Таких заданий может быть 6-8, выполненных до первых признаков утомления. Отдых между повторениями должен быть в пределах 0,5-1 мин. Упражнения выполняются в 2-3 серии, отдых между сериями 2-3 мин.

Признаком высокой степени овладения техникой сложно-координационных видов лёгкой атлетики является способность сохранять уравновешенное положение частей тела по отношению друг к другу, тела по отношению к опоре, а также тела – и в безопорном положении (прыжковые упражнения).

Для развития способности к сохранению равновесия следует применять упражнения разной сложности, дающие возможность сохранять устойчивое положение тела до потери равновесия, до первых признаков утомления. Максимум таких заданий – 5-6, отдых между ними – 2-3 мин. Количество серий – 2-3, отдых между сериями – 3-4 мин.

Упражнения на расслабление мышц целесообразно применять при исправлении ошибок в движениях, а также как метод активного отдыха между повторениями различных упражнений на силу, быстроту, выносливость и т.д. Овладение способностью к произвольному расслаблению мышц даёт возможность сохранять работоспособность вовремя тренировочных занятий.

5.6. Практические занятия для этапа ОФП-I

Общая физическая подготовка

ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объём упражнений ОФП при проведении занятий зависит от подготовленности занимающихся. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит

занимающимся повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида лёгкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Упражнения для развития силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером, руки на плечах друг у друга, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и меньшей – в соревновательном.

Развитие выносливости

Выносливость – способность к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности, способность противостоять утомлению.

Основную нагрузку при развитии выносливости берёт на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Гонка на колясках (для спортсменов колясочников).
3. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
4. Тренировочные занятия на гоночном тренажёре (для спортсменов колясочников).

Развитие быстроты

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени, является важной характеристикой двигательной деятельности.

Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве.

Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетам легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки, как в беге, так и с использованием трековой коляски (для спортсменов колясочников);
2. Бег по нанесенным отметкам;
3. Бег под уклоном;
4. Бег на месте с опорой (максимальная частота движений);
5. Бег с отягощением;
6. Гонка с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта);
7. Выполнение ускорения с использованием гоночного тренажёра (для спортсменов колясочников);
8. Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием гоночной коляски;
9. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растяжимость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения.

Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают туго-подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой;
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты);
3. Акробатические упражнения;
4. И.п. – средняя стойка (сидя в коляске) вытягивание прямых рук вперед, вверх, назад;
5. И.п. – средняя стойка (сидя в коляске) поднять согнутые в локтях руки и

скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.

6. И.п. – средняя стойка (сидя в коляске) согнуть правую руку локтем вверх, а левую – локтем вниз, руки в замок, также другой рукой.

7. И.п. – основная стойка (сидя в коляске). Сцепив руки за спиной, поднять вверх.

8. И.п. – средняя стойка (сидя в коляске) наклон туловища вправо, влево.

9. И.п. – сед ноги врозь, чередовать наклоны к правой и левой ноге.

10. И.п. – лёжа на спине, плечи прижаты к полу, правая нога скрестно левой и наоборот.

Развитие ловкости

Ловкость – способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений.

Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития ловкости:

1. Челночный бег 3х10 м. То же самое возможно выполнять с использованием инвалидной коляски (для колясочников).

2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).

3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием трековой коляски.

4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.

5. Подвижные игры и спортивные игры.

6. Эстафеты.

7. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель. Данные упражнения на развитие ловкости, также доступны для выполнения занимающихся колясочниками.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида лёгкой атлетики.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

Скоростно-силовая подготовка – процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую

силу в наименьшее время).

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения;
2. Занятия в тренажёрном зале;
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копье, клуб).

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила – способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Упражнения на развитие специальной силы:

1. Бег и гонка на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
3. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой;
5. Бег скоростным шагом в различных направлениях;
6. Работа на гоночном тренажёре с максимальной скоростью;
7. Жим от груди методом отбивания.

5.7. Практические занятия для ОФП-2

На втором этапе занятий происходит обучение согласованию дыхания с фазами бега, прыжков и др. упражнений.

Особое внимание уделяется предотвращению возможных ошибок в технике. Одновременно решаются задачи, направленные на развитие способности к ориентированию в пространстве, дифференцированию силовых, временных и пространственных параметров движений, гибкости, скоростно-силовых способностей.

5.8. Специальная физическая подготовка для ОФП-2

1. Специальные упражнения для подготовки бегунов на короткие дистанции:

- упражнения для совершенствования техники низкого старта;
- упражнения для совершенствования стартового разгона;
- упражнения скоростно-силовой направленности;
- упражнения для совершенствования финиширования.

2. Специальные упражнения при прыжках в длину с разбега:

- упражнения для овладения техникой разбега;
- упражнения для овладения техникой отталкивания;
- упражнения для овладения техникой движений в полете;
- упражнения для овладения техникой приземления.

3. Специальные упражнения при технике тройного прыжка:

- упражнения для освоения техники «скачка»;
- упражнения для обучения технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага»;
- упражнения для обучения ритму разбега и тройному прыжку в целом.

4. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания:

- упражнения для обучения технике разбега способом «перешагивание»;

- упражнения для обучения отталкиванию;
- упражнения для обучения переходу через планку.

5. *Специальные упражнения при технике прыжка способом «фосбери-флон»:*

- упражнения для обучения разбегу;
- упражнения для обучения отталкиванию;
- упражнения для обучения переходу через планку.

6. *Специальные упражнения для обучения держанию шеста, технике бега с ним:*

- упражнения для обучения вису на шесте;
- упражнения для обучения взмаху, подтягиванию с поворотом и отжиманию на шесте;
- упражнения для обучения технике перехода через планку и приземления;
- упражнения для обучения входу в вис и вису на эластичном шесте;
- упражнения для обучения взмаху и группировке на эластичном шесте;
- упражнения для обучения использованию силы разгибающегося шеста и технике перехода через планку;
- упражнения для совершенствования техники прыжка с шестом.

7. *Специальные упражнения при метании молота:*

- упражнения для движения ног при метании молота;
- упражнения для изучения поворотов с молотом;
- упражнения для метания молота с поворота;
- упражнения для совершенствования техники метания молота.

8. *Специальные упражнения для обучения держанию ядра:*

- упражнения для обучения предварительным движениям и технике разгона «скачком»;
- упражнения для обучения технике толкания ядра в целом;
- упражнения для совершенствования техники толкания ядра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

9. *Специальные упражнения при метании диска:*

- упражнения для обучения держанию и выпуску диска;
- упражнения для обучения технике финального усилия;
- упражнения для обучения повороту в метании диска;
- упражнения для обучения технике метания диска с поворота;
- упражнения для обучения технике метания диска в целом и для совершенствования техники.

10. *Специальные упражнения при метании копья:*

- упражнения для обучения держанию и выбрасыванию копья;
- упражнения для обучения метанию копья с места;
- упражнения для обучения отведению и метанию копья с бросковых шагов.

Дальность полета снаряда в метаниях определяют следующие факторы: начальная скорость вылета снаряда, угол вылета снаряда, ускорение свободного падения, высота вылета снаряда из руки метателя.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Виды контроля общей физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

В качестве контрольных испытаний используются отдельные испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ВФСК «ГТО»).

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке занимающихся оздоровительной лёгкой атлетикой. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов оздоровительной тренировки в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние занимающихся.

При выполнении упражнений контрольных нормативов оценивается уровень развития физических качеств занимающихся (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, скоростно-силовые возможности), а также проводится анализ показанного результата для дальнейшего его совершенствования.

Результаты занимающихся оцениваются в соответствии с возрастными группами ВФСК «ГТО».

Показателем выполнения контрольных нормативов для занимающихся первого этапа подготовки (ОФП-1) будет – от 70 до 100 % выполненных заданий на бронзовый знак отличия, для занимающихся перешедших на следующий этап подготовки (ОФП-2) – от 70 до 100 % выполненных заданий на серебряный знак отличия.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП-1, ОФП-2) для всех нозологических групп

Категория инвалидности	Возраст выполнения нормативов для ОФП-1 – от 9 лет	
	Мальчики (мужчины)	Девочки (женщины)
Общая физическая подготовка		
III группа степени функциональных возможностей	1) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз); 2) прыжок в длину с места (см); 3) кросс без учёта времени (км); 4) бег на 60 (30) м (сек); 5) поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз); 6) метание теннисного мяча в цель (количество попаданий); 7) наклон вперед из положения сидя на полу (см)	
II группа степени функциональных возможностей	1) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз); 2) прыжок в длину с места (см); 3) кросс (бег) без учета времени (км); 4) бег на 60 (30) м (сек); 5) поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз); 6) метание теннисного мяча в цель (количество раз попаданий);	

	7) наклон вперед из положения сидя на полу (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)
I группа степени функциональных возможностей	1) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) или вис на согнутых руках на перекладине (с); 2) кросс (бег) без учета времени (м); 3) удержание медицинбола на вытянутых руках (с); 4) поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз); 5) метание теннисного мяча в цель (количество попаданий); 6) наклон вперед из положения сидя на полу (см) или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см); 7) приседание на двух ногах (количество раз)

Примечание.

В таблице указан обобщённый перечень контрольных упражнений для всех нозологических групп. Если занимающийся по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению инструктора в соответствии с имеющимся перечнем испытаний (тестов) для данной нозологической группы и возраста ВФСК «ГТО».

7. ГЛОССАРИЙ

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивный спорт – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

Адаптивное физическое воспитание (образование) – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

Абилитация (лат. *abilitatio*; от лат. *Habilis* – удобный, приспособительный) – лечебные, педагогические, психологические или социальные мероприятия по отношению к инвалидам или морально подорванным людям (осуждённым и прочим), направленные на приспособление их к жизни в обществе, на приобретение возможности учиться и трудиться.

Ампутация (от лат. *Amputation* – отсечение) – удаление какой-либо части или всей конечности.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Двигательная активность человека – физическая (соматическая); осознанная (не осознанная); самостоятельная (пассивная), активность с помощью специалиста, тренажера или какого-либо приспособления.

Двигательное умение – владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Лица с ограниченными возможностями здоровья – это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания.

Детский церебральный паралич – заболевание, проявляющееся различными двигательными нарушениями, часто в сочетании

с нарушениями интеллекта. Причиной заболевания являются поражения отдельных участков головного мозга, наступившие во время беременности, родов или в первые два месяца жизни ребенка.

Дыхательные упражнения – согласование акта дыхания с выполнением в воде различных движений туловищем, верхними и нижними конечностями.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Игра – вид деятельности, направленный на удовлетворение потребностей в развлечении, удовольствии, снятии напряжения, а также на развитие определенных навыков и умений. Игра – форма свободного самовыражения человека, не связанная с достижением утилитарной цели и доставляющая радость сама по себе.

Контрактура (лат. *contractura* – стягивание, сужение) – ограничение пассивных движений в суставе, то есть такое состояние, при котором конечность не может быть полностью согнута или разогнута в одном или нескольких суставах, вызванное рубцовым стягиванием кожи, сухожилий, заболеваниями мышц, сустава, болевым рефлексом и другими причинами.

Медико-социальная экспертиза – определение в установленном порядке потребностей освидетельствуемого лица в мерах социальной защиты, включая реабилитацию, на основе оценки ограничений жизнедеятельности, вызванных стойким расстройством функций организма.

Переутомление – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Развитие – изменения, происходящие с течением времени в строении тела, психике и поведении человека в результате биологических процессов, происходящих в организме, и воздействия социума и окружающей среды.

Реабилитация (позднелат. *rehabilitatio*, восстановление) – комплекс медицинских, педагогических, психологических и иных видов мероприятий, направленных на максимально возможное восстановление или компенсацию нарушенных или полностью утраченных, в результате болезни или травмы, нормальных психических и физиологических функций (потребностей) человеческого организма, его трудоспособности.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Синдром Дауна – это генетическое заболевание, вызывающее умственную отсталость, задержку физического развития, врождённые пороки сердца.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов.—М.:Физкультура и спорт,1974.—167с.
2. Вацула И., Достал Э., Вомочка В. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986.— 135 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005. – 448 с.
4. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: учебник. – М., 2016. – 460 с.
5. Евсеев С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие. – 3-е изд. – СПб.: Галерея принт, 2013. – 276 с.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.— 240 с.
7. Исаков Э.В. Методические рекомендации. Особенности и специфика выбора вида адаптивного спорта для лиц с инвалидностью: научное издание. – Ханты-Мансийск: ОАО «Издательский дом «Новости Югры», 2011. – 104 с.
8. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: ИЦ Академия, 1999.
9. Легостин С.А. Адаптивная лёгкая атлетика: справочное издание.— Томск: издательство Томского государственного педагогического университета,2011—261с
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.— 304 с.
11. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
- 12.Никитушкин,Губа В.П.Методы отбора и игровые виды спорта.М.,1998— 283с.
13. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
14. Сладкова Н.А. Рекомендации для руководителей физкультурно-оздоровительных клубов инвалидов по организации занятий физической культурой и спортом и распределению спортсменов на группы по степени функциональных возможностей. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2012. 216 с.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 230 с.
16. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.— 608 с.
17. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., 2010. – 446 с.
18. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. – М., 2011. – 1040 с.
19. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Минспорта России от 12.02.2019 № 90).
<https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf>

Методические рекомендации по освоению техники дисциплин лёгкой атлетики.

Методика ознакомления с техникой спортивной ходьбы

1. Ознакомить движению ног и таза при спортивной ходьбе.

Основным средством является медленная ходьба, при которой выпрямленная нога ставится на грунт с одновременным поворотом тела и движениями рук, как при обычной ходьбе, оставаясь в таком положении до момента вертикали. В дальнейшем скорость движения постепенно увеличивается за счет частоты шагов.

- при быстрой вынесения маховой ноги вперед, выполняется «семящая» ходьба (шаг 60-80 см), ходьба по кругу диаметром 5-6 м и ходьба «змейкой» (на 2-4 м вправо, затем влево). Эти упражнения чередуются с ходьбой по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии (50-60 м).

- при повороте таза вокруг вертикальной оси применяются противоположные повороты плечевого пояса и таза (плечи вправо, таз влево и наоборот), ходьба с «закручиванием», при которой движение правой ногой производится не столько вперед, сколько влево и наоборот.

2. Ознакомить движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.

Во время спортивной ходьбы руки должны быть согнуты под прямым или тупым углом и двигаться прямолинейно, не пересекаясь в средней плоскости. Необходимо следить за тем, чтобы плечи были опущены, а руки двигались свободно, без лишнего напряжения.

Для решения этой задачи рекомендуются следующие упражнения:

- ходьба в положении «руки за спиной или за головой»;
- ходьба со сцепленными перед собой руками;
- ходьба с палкой, помещенной в локтевых суставах на плечах или за спиной.

Методика ознакомления с техникой бега на короткие дистанции

1. Ознакомить с техникой бега по прямой дистанции.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60-100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30-40 м – бег с высоким подниманием бедра, семяющий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами.

Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Специальные беговые упражнения вначале выполняются индивидуально, а затем всей группой.

2. Ознакомить с техникой бега по повороту.

Основными упражнениями являются бег на 50-80м с ускорением на повороте беговой дорожки.

Сначала тренировки проходят по крайним (6-8) дорожкам, затем по 1-2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом

с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения занимающимися техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

В ходе обучения необходимо следить за свободой движений и своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением работы рук и ног, т. е. при более активной и широкой работе правой рукой происходит небольшой разворот стоп влево.

3. Ознакомить с техникой низкого старта и стартового разгона.

Основными средствами являются: практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте; выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу).

Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основам стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

4. Ознакомить с техникой финиширования.

Основные способы финиширования:

- наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью;
- бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.

Примечание: спортсмены с ПОДА приспособливают стандартную технику бега на короткие дистанции под свои индивидуальные способности. Спортсмены с ампутацией конечности используют современные технологичные протезы. Основной особенностью подготовки незрячих спортсменов – является высокие требования к лидеру и крайняя необходимость психологической совместимости зрячего человека и незрячего.

Методика ознакомления с техникой бега на средние и длинные дистанции

1. Ознакомить технике бега по прямой.

Бег по прямой начинается с показа, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.

Основные требования к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

2. Ознакомить технике бега по повороту.

При беге по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога.

3. Ознакомить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Ознакомление с техникой высокого старта: По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно.

При ознакомлении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Обращать внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

4. Ознакомление технике финиширования.

Ознакомление технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения.

Примечание: спортсмены с ПОДА приспособливают стандартную технику бега на средние и длинные дистанции под свои индивидуальные способности. Основной особенностью подготовки незрячих спортсменов является высокие требования к лидеру и крайняя необходимость психологической совместимости зрячего человека и незрячего.

Методика ознакомления с техникой эстафетного бега

1. Научить технике передачи эстафетной палочки.

Ознакомление передачи эстафетной палочки проводится в парах – вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. По команде тренера стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку.

2. Научить технике старта на этапах эстафетного бега.

Для овладения техникой старта необходимо научить занимающихся принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот.

Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх-назад. Опустив вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

При ознакомлении низкому старту с эстафетной палочкой целесообразно повторить технику старта на повороте, а затем приступить к освоению двигательного действия.

Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем – с одной стороны, указательным и средним

пальцами – с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

3. Научить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Эстафета передается во второй половине зоны передачи на максимальной скорости с соблюдением правил соревнований.

Принимающий эстафету должен соизмерять скорость своего бега со скоростью партнера на последних 10 м дистанции, от этого зависит начало принятия эстафетной палочки. Если скорость передающего низкая и продолжает снижаться, то целесообразно принимать эстафету в начале зоны передачи, а если передающим сохраняется оптимальная скорость бега, то прием производится во второй половине зоны передачи.

Примечание: спортсмены с ПОДА приспособливают стандартную технику эстафетного бега под свои индивидуальные способности.

Основной особенностью подготовки незрячих спортсменов является высокие требования к лидеру и крайняя необходимость психологической совместимости зрячего человека и незрячего.

Методика ознакомления технике прыжков в длину с разбега

1. Ознакомить с техникой отталкивания.

При отталкивании используются разнообразные подводящие упражнения в следующей последовательности:

- имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания – подъем колена маховой ноги;
- имитация подъема таза вверх из положения лёжа с опорой ноги о пол;
- имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед-вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги;
- то же упражнение, но с отталкиванием с одного шага;
- доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания;
- поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем через три шага;
- прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40-60 см с трех беговых шагов;
- прыжки с 3-5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх.

Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции общего центра масс на всю стопу или перекатом с пятки на носок.

В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед-вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета.

2. Ознакомить с техникой разбега в сочетании с отталкиванием.

Средствами для решения этой задачи являются:

- прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу;
- прыжки в длину с 2-5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;
- пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;
- прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега;
- прыжки в шаге с 5-6 шагов разбега через низкий барьер или планку;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего.

3. Ознакомить с техникой приземления.

При приземлении с разбега можно рекомендовать следующие упражнения:

- прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;
- прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или иной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном;
- прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20-50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления;
- из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат;
- прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

4. Ознакомить с техникой движения в полете. Способ «согнув ноги».

После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Для освоения движений в полете применяются упражнения:

- прыжок в «шаге» с 3-5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;
- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади, расположенную толчковую ногу кпереди стоящей ноге;
- прыжок в «шаге» с 5-7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;
- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;
- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

Примечание: спортсмены с ПОДА адаптируют индивидуальную технику прыжка под стандартную, расписанную для здоровых спортсменов. Спортсмены с ампутацией конечности используют современные технологичные протезы.

Основной особенностью подготовки незрячих спортсменов является высокие требования к лидеру, выполнение чётких команд лидера и крайняя

необходимость психологической совместимости зрячего человека и незрячего.

Методика ознакомления технике тройного прыжка

Ознакомление с техникой тройного прыжка обычно начинается после того, как занимающиеся освоят технику спринтерского бега и научатся прыгать в длину и высоту с разбега.

При ознакомлении занимающихся с техникой тройного прыжка с разбега применяется общепринятая схема обучения: показ прыжка в целом и по отдельным элементам с детальным объяснением. Тройной прыжок состоит из фаз: скачок, шаг, прыжок.

1. Освоение техники «скачка»:

- многократные «скачки» на одной ноге;
- «скачки» через скакалку, набивные мячи, скамейки, барьеры и другие препятствия;
- «скачки» по отметкам;
- «скачок» с небольшого разбега с приземлением на толчковую ногу;
- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим отталкиванием.

2. Обучение технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага»:

- многоскоки по отметкам 3-3,5 м;
- прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;
- прыжки в «шаге» с 5-7 беговых шагов с приземлением в яму с песком; то же, но «шаг» выполнять с мостика высотой 30 см; «скачок» и «шаг» на возвышение;
- «скачок» и «шаг» по отметкам;
- «скачок» и «шаг» с постепенно увеличивающегося разбега и приземление в яму с песком на маховую ногу.

При выполнении прыжковых упражнений необходимо обращать внимание на активную постановку ног для отталкивания и широкую амплитуду всех движений.

3. Обучение выполнению сочетания шага и прыжка.

Особенностью «прыжка» является то, что он выполняется с маховой ноги. Следовательно, в «прыжке» важно научиться сильно отталкиваться маховой ногой. При решении этой задачи следует также обратить внимание на достаточно хорошее выполнение «шага». Используются следующие упражнения:

- прыжки в длину с маховой ноги;
- прыжки в длину через препятствие (планку, скакалку);
- выполнение связки «шаг» - «прыжок» с постепенно увеличивающейся скоростью разбега;
- многократные «скачки» на маховой ноге;
- спрыгивание с высоты 40-60 см на маховую ногу с последующим отталкиванием;
- выполнение сочетания «шаг» - «прыжок» по отметкам.

4. Обучение ритму разбега и тройному прыжку в целом.

В процессе обучения технике тройного прыжка с короткого и среднего разбега необходимо закрепить правильный ритм прыжка, обращая внимание на длину и высоту прыжков, используя ориентиры, отметки, сигналы.

Начинать обучение полному разбегу необходимо с определения длины разбега и выбора удобного исходного положения начала разбега:

- повторные пробежки на 40-50 м по дорожке стадиона или в секторе для прыжков с попаданием на место отталкивания;
- тройной прыжок с 6-8 шагов разбега;
- подбор полного разбега и пробегание без отталкивания, но с попаданием ногой на место отталкивания;
- тройной прыжок с полного разбега.

Примечание: спортсмены с ПОДА адаптируют индивидуальную технику прыжка под стандартную, расписанную для здоровых спортсменов. Спортсмены с ампутацией конечности используют современные технологичные протезы.

Основной особенностью подготовки незрячих спортсменов является высокие требования к лидеру, выполнение чётких команд лидера и крайняя необходимость психологической совместимости зрячего человека и незрячего.

Методика ознакомления технике прыжков в высоту с разбега

Способ «перешагивание»

1. Ознакомиться с техникой разбега

Способ «перешагивание» является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту.

Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70- 0 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, это и будет искомое место отталкивания.

При подборе разбега необходимо помнить, что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх-вперед на уровень головы.

Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке.

2. Ознакомиться с техникой отталкивания.

При освоении этой фазы прыжка акцентируется внимание на согласованность маховых движений ноги и рук с работой толчковой ноги. С этой целью выполняется большое количество специальных прыжковых, подводящих и имитационных упражнений:

- маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору (гимнастическую палку, дерево, ограду);
- то же, но с маховым движением одноименной руки в сочетании с подъемом на переднюю часть стопы толчковой ноги;
- маховые движения ногой и рукой с последующим подскоком;
- сочетание маха с отталкиванием без опоры, стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены на замах;
- имитация постановки толчковой ноги – из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу;
- то же, но с отведением рук на замах;
- то же, но с выполнением прыжка вверх и затем с доставанием рукой, головой и маховой ногой различных предметов;
- то же, но с 3, 5, 7 беговых шагов, выполняя прыжок вверх.

3. Ознакомить с техникой разбега в сочетании с отталкиванием.

Средствами ознакомления разбегу в сочетании с отталкиванием будут следующие упражнения: разбег по отметкам; разбег под счет тренера; разбег с отталкиванием с 1, 3, 5 шагов по специально прочерченной прямой линии и разметкой длины шагов; прыжки через планку; подбор индивидуального разбега.

4. Ознакомить с техникой перехода через планку и приземлению.

Для ознакомления переходу через планку и приземлению применяются следующие упражнения:

- стоя боком, имитация техники движений при преодолении планки через начерченную линию, скамейку, резиновый эспандер, низкий барьер с места и с подхода;
- стоя боком к планке (под углом 30-40°) со стороны маховой ноги перенести последовательно через планку толчковую ногу;
- то же, но в прыжке; то же, но с подхода шагом;
- прыжок через планку с 3-5 шагов разбега, акцентируя разворот туловища в сторону толчковой ноги;
- то же, но с активным поворотом стопы маховой ноги внутрь при опускании ее за планку по линии разбега для отвода таза от планки;
- то же, но с мостика для увеличения высоты прыжка с переходом через планку в высшей точке взлета;
- прыжки через планку с исправлением индивидуальных ошибок.

Примечание: спортсмены с ПОДА адаптируют индивидуальную технику прыжка под стандартную, расписанную для здоровых спортсменов. Спортсмены функционального класса Ф 42 часто используют оригинальную технику перехода через планку «щучкой», разгоняясь к планке перпендикулярно на одной ноге, сделав 3 шага.

Спортсмены с ампутацией нижней конечности, которые могут использовать высокотехнологичные протезы, обычно разгоняются по дуге и прыгают способом фосбери-флор или перекидным.

Методика ознакомления с техникой прыжков с шестом

1. Ознакомить держанию шеста и технике бега с ним.

Каждому занимающемуся необходимо установить удобное расстояние между кистями рук. Для осуществления этой задачи предлагаем следующие упражнения:

- практика держания шеста руками, расположенными на расстоянии 50 -90 см одна от другой;
- ходьба и медленный бег с шестом;
- ускорения с шестом, постепенно увеличивая скорость и длину пробегаемых отрезков (30 -50 м).

2. Ознакомить входу в вис и вису на шесте.

До ознакомления с техникой входа в вис на шесте выполняются упражнения на канате, кольцах или специальной подвеске. Основное упражнение – переход в вис, держась за канат выпрямленной правой и согнутой левой рукой. Далее упражнение можно выполнять с 2 - 3 шагов разбега.

Вис на шесте выполняется:

- стоя на возвышенности с вертикально поставленным перед собой шестом, перейти в вис на шесте с приземлением на маты или яму с песком;
- то же, но, повиснув на шесте, перейти с возвышения и возвышение;
- поставив шест в упор и держа его под плечом, вход в вис на одной руке с возвышением на место отталкивания;
- вход в вис, держа шест двумя руками сбоку, с приземлением на обе ноги впереди справа от шеста;
- вход в вис и проход за вертикаль с разбега, выводя шест и ставя его в упор с 4 - 6 шагов разбега.

3. Ознакомить маховому подъему ног с поворотом и выходом в упор.

При ознакомлении махового подъема ног на шесте применяются такие упражнения:

- размахивание в висе на кольцах, перекладине с отвалом назад в вис согнувшись;
- вис, мах и отвал назад на неподвижно закрепленном шесте;
- то же, но с небольшого разбега (4 - 6 шагов), возвращаясь на место отталкивания или приземляясь впереди.

Ознакомление разгибания тела с поворотом и выходом в упор на шесте.

- мах и соскок дугой с поворотом на кольцах;
- переворот в упор из виса на кольцах;
- оборот назад в стойку на перекладине;
- стойка на брусках махом и силой;
- имитация поворота из И.п. – стоя лицом к верхнему концу, шест – у пояса;
- прыжки в длину с шестом на низком хвате с поворотом влево и переходом в упор.

4. Ознакомление технике перехода через планку и приземлению.

Освоение движений перехода через планку вначале выполняется в облегченных условиях с помощью следующих упражнений:

- переход через планку из стойки на руках, отталкиваясь руками и опуская ноги вниз;
- переход через планку с опорой руками о плинт;

- прыжки через планку после виса и махового подъема на канате или амортизаторе.

Методика ознакомления с техникой толкания ядра

1. Ознакомить с держанием и выталкиванием ядра.

Ядро кладется на основание пальцев при вертикальном положении предплечья.

Для решения этой задачи выполняются следующие упражнения:

- перебрасывание ядра из рук в руки;
- толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей;
- толкание ядра вперед-вверх и вперед-вниз;
- толкание ядра через различные предметы.

Выталкивание ядра в этих упражнениях выполняется из положения полубоком к направлению толкания.

2. Ознакомить с техникой толкания ядра с места.

Освоение толкания ядра с места можно начинать из положения стоя лицом, а затем боком к направлению метания, но с предварительным поворотом плечевого пояса направо. Ноги при этом слегка согнуты, левая нога впереди, вес тела преимущественно на правой ноге, согнутой в колене. Стопа левой ноги слегка повернута внутрь. Толчок начинается с постановки левой ноги на грунт.

3. Ознакомить с техникой скачкообразного разбега.

Для овладения техникой скачка существует целый ряд имитационных упражнений.

1. И.п. – стоя спиной к направлению метания:

- тело группируется к толчковой правой ноге, согнутая левая нога ставится на опору вблизи от правой на пальцы;
- выполняется взмах левой ногой вперед в направлении толчка с одновременным выпрямлением правой ноги;
- левая нога возвращается в положение, близкое к исходному, но при более низкой группировке.

2. Следующее упражнение является продолжением предыдущего, после первоначальной группировки выполняются взмах левой ногой в направлении толкания с одновременным энергичным отталкиванием правой ногой и затем укороченный скачок, путем низкого скользящего продвижения на правой ноге, с активным подтягиванием отталкивающей правой ноги под туловище.

4. Ознакомить с техникой толкания ядра со скачка (рис. 1).

Средствами для решения поставленной задачи являются следующие упражнения:

- имитация толкания ядра со скачка и без снаряда;
- толкание ядра облегченного веса со скачка;
- толкание ядра со скачка из круга.

После предварительной подготовки, включающей в себя развитие необходимых двигательных качеств и освоения базовых закономерностей, из которых организуется движение в метаниях можно приступить к изучению техники толкания ядра в целом.

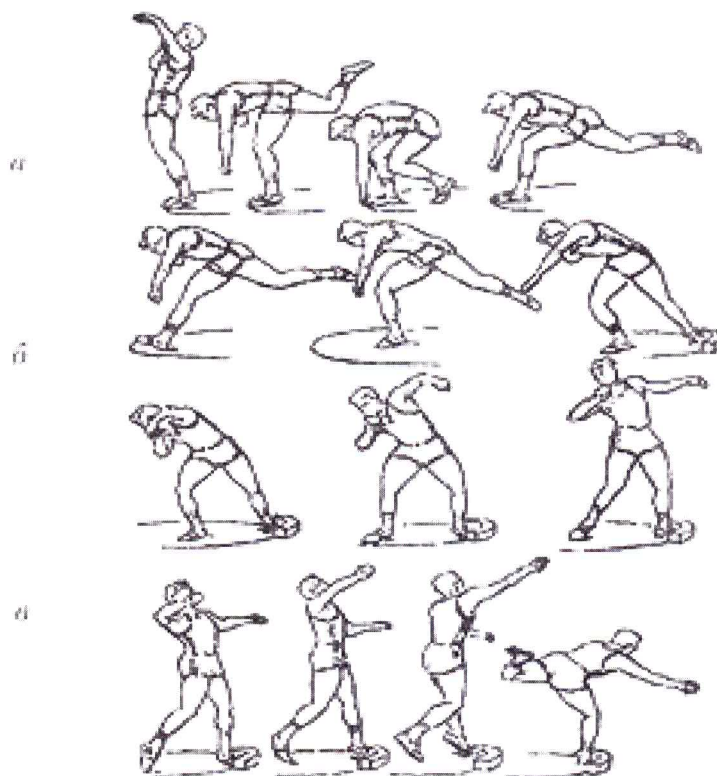


Рис 1. Техника толкания ядра со скачка.

Примечание: спортсмены-инвалиды независимо от функционального класса приспосабливаются к технике толкания ядра здоровых спортсменов. Техника толкания ядра спортсменов с ПОДА зависит от их физических возможностей, поэтому могут использоваться более простые техники толкания ядра.

Некоторые спортсмены с ампутацией конечности 44-го функционального класса с успехом используют вращательную технику, пользуясь высокотехнологичными протезами. Лучшие спортсмены инвалиды стараются толкать «ногами и спиной».

Сложнее поставить технику толкания со станка, особенно в функциональных классах, где зачастую может ограниченно работать только верхний плечевой пояс. В этом случае спортсмен учится разгонять снаряд всеми не парализованными мышцами.

Методика ознакомления с техникой метания копья

1. Ознакомить держанию и выбрасыванию копья.

Для определения удобного хвата необходимо воткнуть копье перед собой на расстоянии вытянутой руки и охватить древко, расположив пальцы правой руки сверху и вдоль обложки, чтобы почувствовать хороший упор, далее выполняются следующие упражнения:

- метание копья происходит обеими руками из различных положений с направлением копья в землю. При метании копья обеими руками, снаряд держится над головой, левая рука – сзади правой;

- метание копья с места в цель одной рукой. Копье удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука вытянута вперед.

2. Ознакомить метанию копья с места.

Основные средства:

- имитация финального усилия из исходного положения – стоя левым боком по направлению метания, левая нога – впереди, рука с копьем над плечом отводится назад - вниз, правая нога сгибается на счет «раз», туловище закручивается и наклоняется вправо. На счет «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьем локтем вперед, обучающиеся принимают положение «натянутого лука»;

- метание копья в цель. И.п. – то же, но используются облегченные снаряды;

- метание копья с места из того же исходного положения, но бросок начинается с разгибания правой ноги и с последующим выведением вверх-вперед метательной руки. Заканчивается бросок хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

3. Ознакомить отведению и метанию копья с бросковых шагов.

Отведение копья тесно связано с выполнением бросковых шагов, с поворотом туловища вправо и продвижением боком. Основные упражнения обучения:

- имитация отведения копья в различных комбинациях без броска. И.п. – стоя лицом вперед, левая нога – впереди, грудь обращена по направлению метания, рука с копьем – над плечом, кисть – на уровне головы, острие копья направлено вперед-вниз. Далее делается шаг правой ногой и одновременно туловище поворачивается вправо, рука отводится прямо-назад; шаг левой ногой – полный поворот вправо и выпрямление руки с копьем сзади на высоте плеча, острие копья находится на уровне лица;

- из того же исходного положения рука с копьем таким же образом отводится на 2 шага, затем возвращается в прежнее положение над плечом;

- имитация отведения копья с последующим скрестным шагом. Выполняется без броска и в сочетании с ним. И.п. – стоя лицом вперед, левая нога – впереди, рука со снарядом под плечом отводится на первых 2 шагах, после акцентируется скрестный шаг, левая нога опускается на опору и принимает предбросковое положение, но без метания;

- то же, но с последующим легким броском и постепенным увеличением усилия в зависимости от овладения отдельными элементами и их сочетанием.

4. Ознакомить технике метания копья с разбега.

Размечая разбег, следует отметить 3-4 длины копья от дуги для метания копья по направлению, обратному разбегу. В конце этого отрезка делается отметка, а от нее отмеряют еще длину 6-7 копий и делают исходную отметку, которая является началом разбега.

Для овладения техникой разбега применяются следующие упражнения:

- пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку. Стоя лицом вперед, правая нога – впереди, рука с копьем – над плечом;

- пробегание предварительной части разбега в сочетании с отведением копья и выполнением бросковых шагов без броска;

- метание копья с укороченного разбега;
- подбор и опробование индивидуального разбега, его коррекция;
- метание копья с помощью разбега с продолжением уточнения расстояния.

Примечание: спортсмены-инвалиды независимо от функционального класса приспосабливаются к технике метания копья здоровых спортсменов.

При метании со станка для многих функциональных классов «хлест туловищем» возможен, иногда спортсмен вынужден делать этот хлест только мышцами пресса и руки или только руки. В любом случае помощь ног при метаниях со станка (ядро, копье и диск) исключена фиксацией таза и нижних конечностей специальными ремнями.

В некоторых случаях (лица с ампутацией, ДЦП) спортсмен имеет право выбора: метать со станка или из стоячего положения.

Методика ознакомления с техникой метания диска

1. Ознакомить держанию и выпуску диска.

Тренер или инструктор сначала объясняет и демонстрирует хват и держание диска. Показывает держание диска крайними фалангами пальцев и прижимание его большим пальцем. Затем осваивается выпуск диска практически, используя упражнения:

- стоя лицом вперед, левая нога впереди, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1-2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке. В момент броска ноги слегка амортизируют;
- И.п. – то же, но после приседания и замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси;
- И.п. – то же, но диск выбрасывается вверх вперед;
- И.п. – стоя лицом по направлению метания, ноги поставить на ширине плеч, левый бок – по направлению метания, вес тела распределен на обе ноги.
- И.п. – то же, но скручивая туловище вправо замахом правой руки с диском (палкой, мячом с петлей) и бросок вперед.

Упражнения в выпуске диска, имитация движений рук в горизонтальной плоскости, динамическая группировка к правой ноге, скручивание и возвращение туловища.

2. Ознакомить с техникой финального усилия.

Финальное усилие при метании диска является заключительным движением, которое выполняется после поворота. Основные упражнения для финального усилия:

- И.п. – стоя ноги врозь, левым боком к направлению броска, имитировать поворотно-разгибающую работу ног в конечной фазе метания;
- И.п. – то же, но со снарядом (гимнастическая палка, теннисная ракетка, мяч с петлей, легкий диск);
- метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной по направлению метания.

3. Ознакомить повороту в метании диска.

Поворот в метании диска следует начинать одновременно с освоением метания снаряда с места. Сначала поворот изучается без диска, а затем с диском или предметами, удобными для держания (теннисная ракетка, гимнастическая палка, мяч с петлей, гантель). Основные упражнения:

- имитация частей поворота;
- имитация поворота в целом без диска и с диском;
- повороты с различными вспомогательными предметами.

4. Ознакомить с техникой метания диска с поворота.

При ознакомлении с техникой метания диска с поворота вначале движения выполняются без диска, затем с диском без броска и броском, вне круга и в круге.

Для осуществления этой задачи необходимы следующие упражнения:

- метание диска с поворотом из И.п. – стоя боком к направлению броска;
- метание диска с поворотом из И.п. – стоя спиной к направлению броска;
- метание диска с поворотом из круга.

Примечание: спортсмены-инвалиды приспособливают стандартную технику метания диска под свои индивидуальные способности.

В случае со спортсменами с ПОДА удержание снаряда кистью ничем не отличается от техники здоровых спортсменов. Предварительные действия при метании со станка направлены на придание начальной скорости снаряду. Для этого метатель выполняет круговые движения рукой с диском на уровне плеч в левую сторону и вправо - назад. Выпрямленная левая рука держится за шест. Затем при помощи мышц пресса и/или сгибателей левой руки осуществляется разгон поворот в левую сторону и финальное усилие.

Фаза торможения осуществляется мышцами спины и разгибателем руки. Эта общая схема трансформируется в зависимости от физических возможностей и функционального класса спортсмена. Техника подбирается сугубо индивидуально с помощью профессионального тренера. Часто вторая рука может обладать недостаточной силой мышц кисти. В этом случае поражённую кисть фиксируют к шесту. В любом случае спортсмена (таз и конечности) фиксируют при помощи специальных ремней к станку.

Шест присоединён к станку прочно. Расстояние от станка до шеста, диаметр шеста, положение шеста относительно станка (слева, по центру, справа) подбирается строго индивидуально. Длину броска определяют от шеста, который должен касаться края кругового сектора. Шест нельзя изготавливать из материалов, придающих ему эластичность. Станок намертво крепится к круговому сектору при помощи 4 растяжек, сделанных из прочных цепей, с натяжными механизмами.

Методика ознакомления с техникой метания молота

1. Ознакомить способу держания молота и технике предварительных вращений.

Способ держания снаряда: для этого нужно взяться за ручку молота сначала левой рукой, затем положить на нее правую руку, чтобы ощутить удобство хвата. Затем молот поднимают перед грудью и встряхивают им несколько раз.

Предварительные вращения следует выполнять в полуприседе, перенося вес тела с одной ноги на другую, в направлении, противоположном положению молота.

Для освоения техники предварительных вращений следует применять вращение молота с приседанием и вставанием, держа его одной или двумя

руками, также используются вспомогательные снаряды (набивные мячи на лямках, гири, мешки с песком, палки).

Специальные упражнения:

- вращение молота левой рукой;
- вращение молота правой рукой;
- вращение молота двумя руками, приседая и вставая;
- вращение молота двумя руками в ходьбе. Делать шаг левой ногой, когда молот проходит вверх, и шаг правой ногой, когда молот внизу;
- вращение разнообразных снарядов на месте и в ходьбе.

2. Ознакомить с техникой поворота с молотом.

Ознакомление технике поворотов в метании молота следует начинать с изучения движения ног, выполняя имитационные упражнения без снаряда на два счета. На счет «раз» выполняется первая половина поворота (двухопорное положение), на счет «два» — вторая половина поворота (одноопорное положение).

Руки, при выполнении поворотов, следует держать соединенными вместе, поднятыми вперед - вниз-вправо. Голову нужно держать прямо лицом к снаряду, на ноги не смотреть.

Для развития «чувства равновесия» выполняются упражнения поворотов с закрытыми глазами.

3. Ознакомить с техникой финального усилия.

Основным упражнением для ознакомления с техникой финального усилия является метание молота с одним поворотом.

Специальные упражнения:

- метание ядра или гири двумя руками через голову назад;
- метание ядра или гири двумя руками влево - назад - вверх;
- метание ядра двумя руками с одним поворотом;
- метание гири двумя руками с одним поворотом;
- метание набивного мяча на лямке с одним поворотом;
- метание молота с одного, двух, трех поворотов.

4. Ознакомить с техникой метания с поворотами.

Для овладения техникой метания с поворота предлагаются основные упражнения:

- метание молота с одного поворота;
- метание разных снарядов (набивного мяча с лямками, гири, веса и других) с тремя и более поворотами;
- метание облегченного молота с тремя-четырьмя поворотами;
- метание молота на технику;
- метание молота на дальность с закрытыми глазами. Вначале эти упражнения выполняются без финального усилия и молот выпускается по инерции. Затем все метания выполняются в полной координации.

Примечание: спортсмены-инвалиды приспособливают стандартную технику метания молота под свои индивидуальные способности.

