

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНОМУ СПОРТУ»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
СОГБОУДО «Спортивная школа по
адаптивному спорту»

Протокол № 1
от «07» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

СОГБОУДО «Спортивная школа
по адаптивному спорту»

М.А. Титова

Приказ № 22 от «07» 04 2023
г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с ПОДА»
(дисциплина легкая атлетика)

Разработчик
тренер-преподаватель Никащенко К.И.

Срок реализации программы
бессрочно
возраст обучающихся
от 9 лет

г. Смоленск,
2023 г.

Пояснительная записка

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по адаптивным видам спорта и к срокам обучения по этим программам; учитывает требования Специального федерального государственного стандарта спортивной подготовки в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, требования к организации занятий с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся от 9 лет.

Данная программа является разноуровневой и включает в себя 3 уровня подготовки:

- Базовый уровень (предназначен для групп начальной подготовки);
- Углубленный уровень (предназначен для тренировочных групп);
- Предпрофессиональный уровень (предназначен для групп совершенствования спортивного мастерства).

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (спорт лиц с поражением ОДА) (далее – Программа) СОГБОУДО «СШ по адаптивному спорту» (далее – Учреждение) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 32 и на основании:

Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г.

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки.

Характеристика дисциплины «Легкая атлетика» спорта лиц с ПОДА.

Легкая атлетика представлена несколькими видами спорта и объединяет в себе пять дисциплин: бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья. Это старейший, один из основных и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх. В легкоатлетических состязаниях принимают участие спортсмены с самыми разнообразными нарушениями здоровья. Проводятся состязания колясочников, протезистов.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Лёгкая атлетика для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата является уникальным и универсальным средством физической, психической и социальной реабилитации этой категории населения нашей страны.

Эффективность спортивной подготовки лиц, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (ПОДА), во многом зависит от качества разработки программы спортивной подготовки. В основу данной программы заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.

Классификация инвалидов в легкой атлетике.

Спортсмены в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы. Система классификации Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

Состязания по легкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата проходят по спортивным дисциплинам в зависимости от пола и степени функциональных возможностей.

Спортсмены в дисциплине «Легкая атлетика» спорта лиц с ПОДА для участия в соревнованиях разделяются на классы:

- с церебральным параличом (классы T/F-32-38);
- карлики (класс F40);
- ампутанты и «прочие» (классы T/F-42-46, F 55-58); -колясочники (спинальники) (классы T/F-51-54).

Буква Т обозначает беговые дисциплины и гонки на колясках, буква F обозначает метания и прыжки.

Спортсмены на колясках:

Гонки-классы T32, T33, T34, T51, T52, T53, T54.

Метания -классы F32, F33, F34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58

Ходячие спортсмены:

Бег-классы T35, T36, T37, T38, T42, T43, T44, T45, T46

Метания и прыжки-классы F35, F36, F37, F38, F40, F42, F43, F44, F45, F46, F58

Совокупность видов в легкой атлетике включает: бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), различные виды многоборья. Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международной федерации легкой атлетики с дополнениями Международного паралимпийского комитета.

Спортсмены в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы Система классификации Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

Распределение спортсменов, имеющих международную легкоатлетическую спортивно-медицинскую классификацию, на функциональные группы

<i>Функциональная группа III</i>	<i>Функциональная группа II</i>	<i>Функциональная группа I</i>
T40, T41, T44, T46, T38, F40, F41, F44, F46, F38	T42, T43, T45, T35, T36, T37, F42, F43, F45, F35, F36, F37	T45, T52, T53, T54, T33, T34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F31, F32, F33, F34

Ходьба. Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой, выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходака в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной, и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20

Бег. Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.

Прыжки. Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания. В метания входят: толкание ядра весом 7,257 г для мужчин и 4000 г — для женщин, метание молота такого же веса, метание копья (800 г и 600 г), метание диска (2 кг и 1 кг). Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).

Многоборье. Легкоатлетическое многоборье включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье — это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье - это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

В Программе спортивной подготовки по легкой атлетике спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее - Программа) нашли отражение построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, спортивной специализации (тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Численный состав занимающихся в спортивных группах обусловлен выбранной дисциплиной, степенью функциональных возможностей спортсменов, этапом спортивной подготовки, другими факторами.

В Программе спортивной подготовки по легкой атлетике спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее - Программа) нашли отражение построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, спортивной специализации (тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки по лёгкой атлетике лиц с поражением опорнодвигательного аппарата (ПОДА), обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки спортсменов,

преимущество в решении задач укрепления здоровья юных легкоатлетов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки воспитанников, овладение техникой и тактикой в лёгкой атлетике, развития физических качеств, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

Целью программы является развитие мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, реализация программы спортивной подготовки в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, воспитания, тренировки, участия в спортивных мероприятиях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации, достижение высоких спортивных результатов.

Задачи:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лёгкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств; *Тренировочный этап:*
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лёгкая атлетика;
- формирование мотивации для занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (для обучающихся 4-5 годов обучения тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия; – тестирование и медицинский контроль.

Тренировочный год начинается 1 января. Годовой объем работы составляет 52 недели.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) составляется тренером-преподавателем с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

1. Нормативная часть

1.1 Этапы спортивной подготовки. Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются, желающие заниматься спортом в возрасте не младше 9 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

Тренировочный этап (этап УТ) формируется на конкурсной основе занимающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Возраст спортсмена - не менее 11 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

На этом этапе спортивной подготовки выполняется решение таких задач как: формирование специальных знаний, формирование жизненно и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков, развитие физических специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, полная реализация генетической программы человека (становление, сохранение и использование оставшихся в наличие телесно-двигательных качеств). Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Основные задачи этого этапа спортивной

подготовки: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, укрепление здоровья и улучшения физического развития, овладение базовой техникой, воспитание смелости, воли, решительности. Перевод спортсмена на этот этап происходит согласно показанным контрольным нормативам. Возраст спортсмена на этом этапе —не менее 15 лет. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Пребывание спортсмена на этапе ВСМ предусматривает

решение следующих задач: совершенствование физических качеств, повышение спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники избранного вида спорта, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет, возраст спортсмена на этом этапе - не младше 16 лет.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина легкая атлетика), в таблице 1 указаны продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по спорту лиц с поражением ОДА, дисциплина легкая атлетика.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группах.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (год)	Минимальный возраст для зачисления	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	1
				II	1
				I	1
			Свыше года	III	1
				II	1
				I	1
Тренировочный этап	Без ограничений	11	До года	III	1
				II	1
				I	1
			2 и 3 г.г.	III	1
				II	1
				I	1
			4 год и последующие	III	1
				II	1
				I	1
ССМ	Без ограничений	15	Все периоды	III	1

				II	1
				I	1
ВСМ	Без ограничений	16	Все периоды	III	1
				II	1
				I	1

1.1. Объемы тренировочной нагрузки, соотношение объемов тренировочного процесса, режимы тренировочной работы

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА (дисциплина легкая атлетика) в таблице 2 приведены значения максимальной нагрузки на этапах спортивной подготовки, таблица 3 отражает планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике спорта спорт лиц с поражением ОДА. В таблице указаны нормы максимального объема тренировочной нагрузки.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Содержание подготовки	Этап спортивной подготовки			
	НП (%)	ТЭ (%)	ССМ (%)	ВСМ (%)
<i>Легкая атлетика -бег на короткие, средние и длинные дистанции, I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины</i>				
ОФП	59-63	49-53	40-44	38-40
СФП	28-30	32-36	39-43	42-46
Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	1-5	3-7
<i>Легкая атлетика -метания, I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины</i>				
ОФП	50-54	37-41	28-32	22-26
СФП	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3

Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7
<i>Легкая атлетика -прыжки, I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины</i>				
ОФП	60-64	49-53	34-38	28-30
СФП	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6/1-5
Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	0-4	1-5	3-7

Недельный режим учебно-тренировочной работы по виду спорта «Легкая атлетика» (спорт лиц с поражением ОДА)

Этап подготовки	Период подготовки	Год подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю
НП	Первый год	1	6
	Свыше года	2 и выше	8
ТЭ	До года	1	12
	2 и 3 годы	3	13
	4 и последующие	4 и выше	14
ССМ	Весь период	постоянно	18
ВСМ	Весь период	постоянно	20

*Годовой тренировочный план по виду спорта «Легкая атлетика»
(спорт лиц с ПОДА)*

№	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки							
		НП		ТЭ				ССМ	ВСМ
		1	2 и выше	1	2	3	4		
1	Теоретическая подготовка	3	4	8	10	12	14	16	16
2	ОФП	168	220	256	270	256	270	297	310
3	СФП	72	100	192	210	216	233	328	350
4	Техническая подготовка	42	58	112	122	128	128	188	204
5	Тактическая подготовка	6	8	12	14	14	16	18	30

6	Психологическая подготовка	3	4	10	12	12	16	20	26
7	Спортивные соревнования	8	10	12	14	14	16	24	32
8	Интегральная подготовка	3	4	6	7	7	7	9	10
9	Восстановительные мероприятия	3	4	12	13	13	14	28	30
10	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	4	8
11	Врачебный контроль	2	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и зачетные требования	2	2	2	2	2	2	2	2
	Недельная нагрузка	6	8	12	12	12	14	18	20
	Всего	312	416	624	676	676	728	936	1040

1.2 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год подготовки) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов), педиатров или терапевтов поликлиник по месту жительства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях.

Для осуществления полноценного процесса отбора необходимо тесное сотрудничество между тренером и врачом. Максимальный возраст лиц для зачисления и прохождения спортивной подготовки по Программе не ограничивается. Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки зависит от этапа спортивной подготовки, продолжительности обучения, а также от степени функциональных возможностей, которые имеет каждый спортсмен с поражением опорно-двигательного аппарата.

1.3.Предельные тренировочные нагрузки

На каждом новом этапе спортивной подготовки к организму спортсмена предъявляются все новые требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно, из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 10, суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 ч. в год.

Спортивной подготовке свойственен рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

1.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих игроков страны основными могут быть Паралимпийские Игры, чемпионаты Мира и Европы, другие международные соревнования. Для начинающих легкоатлетов основными могут быть Первенства области и России. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсмен, осуществляющий спортивную подготовку, может принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

1.5. Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания во время проведения спортивных и тренировочных мероприятий; медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств бюджета ОСШ.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, указано в таблице.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (бег, метания, прыжки, I II III функциональные группы)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	10
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
10	Ядро массой 2, 0 кг	штук	10
11	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
12	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
13	Ядро массой 5,0 кг	штук	15
14	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
15	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Буфер для остановки ядра	штук	2
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16,24,32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Диск массой 0,5 кг	штук	5
7	Диск массой 0,75 кг	штук	10
8	Диск массой 1,0 кг	штук	10
9	Диск массой 1,5 кг	штук	4
10	Диск массой 1,75 кг	штук	2

11	Диск массой 2,0	штук	2
12	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
13	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	10
14	Доска информационная	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
16	Колокол сигнальный	штук	1
17	Конус высотой 15 см	штук	40
18	Конус высотой 30 см	штук	40
19	Копье массой 400 г	штук	15
20	Копье массой 500 г	штук	15
21	Копье массой 600 г	штук	30
22	Копье массой 700 г	штук	6
23	Копье массой 800 г	штук	6
24	Круг для места метания диска	комплект	3
25	Мяч для метания 140 г	штук	10
26	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
27	Ограждение для метания диска	штук	1
28	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
29	Пистолет стартовый	штук	2
30	Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов	штук	4
31	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8)	штук	1
32	Рулетка 10 м	штук	2
33	Рулетка 100 м	штук	1
34	Рулетка 20 м	штук	5
35	Рулетка 50 м	штук	3
36	Секундомер	штук	10
37	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
38	Скамейка гимнастическая	штук	15
39	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
40	Стенка гимнастическая	пар	2
41	Стойки для приседания со штангой	пар	3
42	Указатель направления ветра	штук	4
43	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг)	комплект	5
44	Электромегатон	штук	1

1.7 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет 50-64 %, на этапе высшего спортивного мастерства 22-40%, а, например, объем специальной физической подготовки на начальном этапе составляет 18-30%, на этапе ВСМ 35- 46%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта лиц с поражением ОДА в дисциплине легкая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.8 Структура годичного цикла

В годичном тренировочном цикле легкоатлетов с поражением ОДА четко просматриваются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов - обще подготовительного и специально- подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы легкоатлетов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезо цикле проходит по следующей схеме: на обще подготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная; на специально-подготовительном этапе - 1-2 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с рабочими неделями на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный - постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный - развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального воздействия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;

- развитие силовой выносливости;

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;

- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовительный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Характерные признаки этапа заключаются в том, что интенсивные анаэробные нагрузки реализуются, главным образом, в соревнованиях; нагрузки аэробной направленности используются в период восстановления между стартами.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач мезоциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в недельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

2. Методическая часть

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее – функциональные группы).

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки легкоатлетов с поражением ОДА, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный тренировочный этап, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

2.1. Особенности построения тренировочного процесса со спортсменами

Дважды в год спортсмены должны проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера. Обследуется характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль соответствия тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий со спортсменами с поражением ОДА должны быть сформулированы частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног; • общая релаксация тела и отдельных конечностей.

2.2 Планирование тренировочного процесса 2.2.1

Требования техники безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Спортсмен должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

Планирование

В процессе тренировок спортсменов-инвалидов чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента времени выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма спортсменов с учетом диагноза, уровню физической подготовленности занимающихся.

Задачи тренировочного занятия.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

2. Повышение работоспособности организма спортсменов, 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. Основная часть задачи 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 рекомендуют сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

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

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

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости и 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 снижаются постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются: а)

- легкодозируемые 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.

2.3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка 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.

Основные задачи:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и т.д.; -создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средствами ОФП в легкой атлетике являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа в большом объеме должны применяться

различные упражнения на гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, с отягощениями и без, на месте и в движении, упражнения со снарядами и на снарядах, с использованием тренажерных устройств и технических средств.

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

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. 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 спортсменам 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 легкой 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 и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, 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 спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности- способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет 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 соревнованиях, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности
2. Лыжная подготовка
3. Плавание
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин)

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 легкоатлетом легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (шаг частота движений)
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие гибкости

Гибкость - это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость 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 и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

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 и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры. 4. Эстафеты.

2.4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной дисциплине легкой атлетики.

Основными средствами являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

- комплексное развитие физических качеств двигательной деятельности, при котором одно качество не должно развиваться в ущерб другому;
- высокая степень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, что способствует успешному проявлению комплекса этих качеств в оптимальных условиях;
- последовательность развития качеств: от выносливости к силе и скорости, от скорости и силы к специфической деятельности;
- трансформация абсолютной и относительной силы в специальную при тренировке со стандартными и облегченными снарядами;

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

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 силы

- упражнения со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки);
- метание гири, толкание ядра;

- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие быстроты С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта (20,30,40,50,800,100 м на время);
- бег с хода также на коротких дистанциях;
- бег по отметкам для частоты;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту; -различные прыжковые упражнения.

Интенсивность выполнения этих упражнений особенно возрастает в весенний период тренировки, доходя до максимально возможной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200,300,500 м-в зимний период средняя скорость, весной-максимальная).

Упражнения для развития гибкости

- различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности суставов; Упражнения сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

Специальная физическая подготовка толкателей ядра

Наряду с ростом и весом толкателя на результат влияют хорошо развитая мускулатура, высокий уровень максимальной силы, скоростной силы, скорости, координационные способности.

Особое внимание надо обращать на правильное движение ног.

- толчок снаряда вверх-вперед из седа; -
- толкание партнеру набивного мяча с шага; -
- бросок снаряда двумя руками от груди.

Специальная физическая подготовка метателей диска

В СФП включаются силовые прыжковые и беговые упражнения, а также упражнения из технической (бросковой) подготовки.

Изометрические упражнения.

1. Стойка в финальном положении метания с упором рукой-сокращение и удержание всех групп мышц задней поверхности.
2. Стойка в финальном положении с упором рукой, вращательное движение тазом с удержанием.
3. Стойка в финальном положении метания диска-растягивание грудных мышц и удержание левой рукой.

4. Растягивание и удержание рукой, производящей метание, в финальном положении особенно грудной и дельтовидной мышц.
5. Упражнения для приводящих и отводящих мышц в изометрическом режиме.
6. Разгибание в голеностопном и коленном суставах в положении упора в стену.
7. Сгибание в тазобедренном суставе в различных исходных положениях.
8. Удержание угла, сидя в упоре
9. Напряжение и удержание мышц живота 4-8 сек.

Прыжковая подготовка метателей диска.

С помощью прыжковых упражнений решаются задачи скоростно-силовой подготовки метателей диска. Для прыжков, так же как для метания, характерно применение кратковременных усилий.

В тренировке метателей применяются прыжковые упражнения, развивающие прыгучесть и реактивность мышц ног.

- подскоки на двух ногах;
- подскоки на одной ноге;
- прыжки в длину с места;
- двойной и тройной прыжок с ноги на ногу;
- прыжок с ноги на ногу по ступенькам вверх; -прыжки-многоскоки в гору и т.д.

Специальная физическая подготовка прыгунов в высоту

Обучение технике начинается с гимнастического прыжка и «ножниц», т.к. они совершенствуют отталкивание и не предъявляют больших требований к технике перехода планки.

За ними следуют различные прыжки с поворотами, через различные препятствия, гимнастические упражнения, которые развивают прыгучесть, ловкость и являются подготовкой к изучению прыжка способ «перекидной».

Специальная физическая подготовка прыгунов в длину

Высокие достижения в прыжках в длину требуют разносторонней физической подготовленности, а также целеустремленной многолетней тренировки, во время которой большое внимание необходимо уделять не только развитию силы и скорости бега, но и хорошему владению техникой.

Прыгая в длину сначала полезно разучить разбег; учиться делать контрольную отметку. Когда спортсмен добивается точного попадания ногой на брусок, можно переходить к разучиванию толчка, взлета и приземления.

2.5. Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата необходимо владеть совершенной техникой. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности лиц с поражением ОДА, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от занимающихся чёткого,

технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника - это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника бега, прыжков и метаний должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой - сознательность спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

2.6 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов, и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте.

Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, их волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, это:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений;
- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;
- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);
- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутрине тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

Для спортсменов, участвующих в паралимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены такими разделами, как:

- знания медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);
- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля и др.;
- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;
- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы).

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр кинофильмов и видеофильмов.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики.

- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта.
- Исторический очерк развития легкой атлетики.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
- Режим дня спортсмена.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
- Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

- Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. **Тема**

3. Самоконтроль

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. -

Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

-
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

2.7. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами по легкой атлетике является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировочных занятиях и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

2.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в легкой атлетике для лиц с ПОДА, для достижения высшего уровня

мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

В легкой атлетике для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроя на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний, которые не требуют дополнительной психологической подготовки от тренера и могут включаться в учебно-тренировочный процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). В особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера и психолога.

В процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких ее качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и нерешительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в паралимпийском спорте состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед стартом, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. Особая роль в руководстве деятельностью спортсмена в этом случае принадлежит тренеру.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

2.9.Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия

тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в статье 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов с нарушением зрения.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце года). Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры спортсменов с нарушением зрения приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечнососудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления,

электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

2.10. Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: психологические, медико-биологические.

Под психологическими средствами подразумеваются:

- 1) оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

К медико-биологическим средствам относятся:

специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня); электросветотерапия; баротерапия; кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями зрения и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на тренировочных мероприятиях обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье,

компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена с нарушением зрения. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

2.11 Антидопинговые мероприятия

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

-Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

-Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

-Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

-Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

-Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

-Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование.

Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

-Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

-Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

-Индивидуальные консультации спортивного врача.

2.12 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен с 1-го года обучения *должны знать*:

- принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений; *овладеть*:

- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части

- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, СС.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Контрольно-нормативные требования

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. В адаптивном спорте выделяют следующие виды контроля - этапный, текущий и оперативный.

Текущий контроль-форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений спортсменов при освоении программ спортивной подготовки по видам спорта в процессе тренировок. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Текущий контроль проводится непрерывно в процессе тренировочных занятий.

Цель текущего контроля-определение показателей тренировочной и соревновательной деятельности; уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей занимающихся.

Основные задачи:

1. Осуществление контроля за состоянием здоровья;
2. Определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов для предварительной оценки выполнения программ спортивной подготовки;
3. Определение эффективности подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Формы текущего контроля:

-контрольные тренировки;

- соревнования;

Контрольные тесты по ОФП и СФП.

Итоговый контроль осуществляется в конце этапа годичного цикла подготовки. Данные итогового контроля позволяют оценить эффективность тренировочного процесса и внести коррективы.

Задачи:

1. Определение фактического уровня подготовленности по каждому разделу программы;
2. Сопоставление этого уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки лиц с поражением ОДА;
3. Перевод обучающихся на последующий этап.

Формы итогового контроля:

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (определение уровня физической подготовленности и двигательной способности спортсменов) - контрольные переводные нормативы;
- теоретическая подготовка;
- техничко-тактическая и психологическая подготовка-выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий, результаты участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится один раз в конце тренировочного года при подведении итогов освоения спортсменами программ спортивной подготовки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, себрии упражнений и занятия в целом.

3.3 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по дисциплинам вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по дисциплинам.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации; -укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов;

В соответствии с «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с

поражением ОДА» (дисциплины легкой атлетики) в таблицах приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортсменов на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Легкая атлетика – метание, толкание – I функциональная группа		
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 5 кг (не менее 4 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)	В положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 5 кг (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 15 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,50 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,80 м)
Легкая атлетика – метание, толкание – II функциональная группа		
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 10,50 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 7,50 м)

	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,50 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 6,00 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 4,50 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,50 м)
Легкая атлетика – метание, толкание – III функциональная группа		
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 6 раз)	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 16,50 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 12,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 13,50 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10,00 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,00 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Легкая атлетика – метание, толкание – I функциональная группа		
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)

	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг (не менее 6 раз)	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг (не менее 4 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 6 раз)	В положении сидя выпрямление рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 24 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 17 м)
	Бросок теннисного мяча	Бросок теннисного мяча
	левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19 м)	левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)
<i>Легкая атлетика – метание, толкание – II функциональная группа</i>		
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 9 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10,50 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,20 м)
<i>Легкая атлетика – метание, толкание – III функциональная группа</i>		
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раза)

	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 12 раз)	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши
	(правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)	(правой рукой для левши) (не менее 12 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 6,20 м)	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Легкая атлетика – метание, толкание – I функциональная группа		
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг)
	Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45° (не менее 80 кг)	-
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 23 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 25 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 20 м)

	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м)	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 4,40 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Легкая атлетика – метание, толкание – II функциональная группа		
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 100 кг)	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 75 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м)	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,50 м)	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 23,50 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Легкая атлетика – метание, толкание – III функциональная группа		
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 120 кг)	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)

Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 8 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,10 м)	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11 м)	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 42 м)	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 37,50 м)	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, ежегодно утверждается директором и является неотъемлемой частью данной Программы.

5. Информационное обеспечение программы

1. Бадалян Л.О. Детская неврология. - М., 1984.
2. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - Киев, 1988.
3. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.
4. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. - М., 1980.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. - М., 2005.
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. - М., 2007.
7. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. - М., 1973.
8. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
9. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008.

10. Семенова К.А., Польской В.В., Штеренгерц А.Е. Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. - Киев, 1986.
11. Толмачев Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. - М., 2004.
12. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - М., 1987.83
13. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
14. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. -М ., 2009.
15. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
16. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.
17. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.

Информационные ресурсы:

1. Комитет по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета: www.ipc-athletics.org
2. Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта: www.inas.org
3. Международная ассоциация спорта слепых: www.ibsa.es
4. Международная спортивная федерация колясочников и ампутов: www.iwasf.com
5. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
6. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
7. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
8. РУСАДА: www.rusada.ru

