

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУ ЦФП «Надежда»

Е.Г. Подзолков

« 11 » 01 2021г.

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

для инвалидов

и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу разработал:

Я.Н. Нувальцева, начальник

ФСКИ «Мечта»,

г. Сургут, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Условия зачисления в группы.....	5
1.2. Наполняемость групп и распределение по функциональным возможностям.....	5
2. Методическая часть.....	7
2.1. Годовой план.....	7
2.2. Теоретическая подготовка.....	8
2.3. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся различных нозологических групп.....	8
2.4. Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой.....	12
2.5. Программный материал для практических занятий.....	14
2.6. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.....	16
2.7. Теоретические занятия.....	21
2.8. Практические занятия для групп ОФП.....	23
3. Список использованной литературы.....	30
Приложение.....	31

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев, - единственным условием физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов, адаптации их к жизни, фактором оздоровления и профилактики инвалидизации населения.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Почти все виды спорта, так или иначе используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, инвалидов, людей пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

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

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность занимающимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя, сформировать волевые черты характера.

Различные виды бега, прыжков и метаний входят в программу соревнований различного уровня среди лиц с ограниченными физическими возможностями.

1. Пояснительная записка

Адаптированная под группы общей физической подготовки программа по легкой атлетике разработана с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта - спорт лиц с поражением ОДА и спорт глухих, утвержденного приказом Минспорта России от 3.02.2014г. N70.

В программу по легкой атлетике заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре, основополагающие принципы подготовки занимающихся, результаты научных исследований и спортивной практики. Также в содержание программы включена техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика ознакомления с техникой легкоатлетических упражнений, правила проведения соревнований и судейство.

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

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

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

Целью программы является привлечение максимально возможного числа людей с инвалидностью, ограниченными физическими возможностями здоровья к систематическим занятиям лёгкой атлетикой.

Задачи:

1. Формировать потребность в здоровом стиле жизни и регулярных занятиях физической культурой.
2. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
3. Помочь данным категориям овладеть методикой применения физических упражнений при самостоятельных занятиях.
4. Осуществлять коррекцию при нарушении психомоторики и физического развития.
5. Обучить основам техники различных дисциплин легкой атлетики.

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

- для инвалидов по зрению - работа по коррекции скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора;

- для глухих и слабослышащих - развитие функции статического и динамического равновесия, обучение речевому материалу, связанному с развитием двигательных умений и навыков;

- для людей с поражением опорно-двигательного аппарата - профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культы, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп сохранившейся конечности, тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса;

- формирование социальной активности.

1.1. Условия зачисления в группы

В группы общей физической подготовки по лёгкой атлетике зачисляются дети и взрослые с ограниченными возможностями здоровья, желающие заниматься лёгкой атлетикой и получившие медицинский допуск на занятия.

Минимальный возраст для зачисления в группы – 7 лет;

Максимальный возраст для зачисления в группы – 60 лет.

1.2. Наполняемость групп и распределение по функциональным возможностям

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

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

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

- нарушение зрения (класс В3),
- нарушение слуха, полная потеря слуха,
- умственная отсталость выше 60 IQ (как правило, спортсмены INAS-FID),
- ахондроплазия (карлики),
- детский церебральный паралич (классы CP7-8),
- высокая ампутация двух нижних конечностей (классы 57,58,

соревнуются в креслах-колясках),

- ампутация или порок развития: одной нижней конечности ниже коленного сустава (класс А4), односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны (класс А3), одной верхней конечности ниже локтевого сустава (класс А8), одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс А9),
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

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

- нарушение зрения (класс В2),
- умственная отсталость от 60 до 40 IQ,
- детский церебральный паралич (классы CP5-CP6),
- спинномозговая травма (классы 55,56 передвигаются в креслах-колясках),
- ампутация или порок развития:
- одной верхней конечности выше локтевого сустава (класс А6), одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс А9), двусторонняя ампутация предплечий (классы А5, А7),
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- полная потеря зрения (класс В1),
- детский церебральный паралич (классы CP1-CP4, передвигающиеся в креслах-колясках),
-

- спинномозговая травма (классы 51-54, передвигающиеся в креслах-колясках),
- ампутация или порок развития: (классы А1, А2, А5) двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах), односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах), односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны, двусторонняя ампутация плеч, ампутация четырех конечностей,
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Таблица 1

Наполняемость групп в соответствии со степенью функциональных возможностей

Группа степени функциональных возможностей	Наполняемость групп	
	Оптимальная	Допустимая
III	10	15
II	8	12
I	3	5

Тренировочные занятия по легкой атлетике должны проводиться в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором учреждения.

Режим тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Годовой план

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год	Количество занятий
1.	Теоретическая подготовка	6	3
2.	Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	126	63
2.2	Специальная физическая подготовка	60	30
2.3	Техническая подготовка	30	15
Всего часов:		222	111

2.2. Теоретическая подготовка

№	Содержание материала	Кол-во часов
1.	<ul style="list-style-type: none"> - Общие вопросы теории физической культуры и спорта. - Физическая культура и спорт в России. - Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитации людей с инвалидностью. - История Паралимпийских игр. - История развития лёгкой атлетики в Паралимпийских играх. - История Сурдлимпийских игр. - легкая атлетика – как вид спорта. 	2
2.	<p>Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Правила поведения занимающихся на занятиях по легкой атлетике</p>	2
3.	Правила построения техники двигательных действий	2

2.3. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся различных нозологических групп:

С нарушением зрения

Инструктору следует знать, что при утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, незрячие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета. У незрячих в формировании основных двигательных действий на первый план выходит развитие навыка пространственной ориентировки. При тотальной слепоте значительно увеличивается роль вестибулярного аппарата для сохранения равновесия и пространственной ориентировки.

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

С нарушением слуха

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

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

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

При проведении занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

- 1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей занимающегося;
- 2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- 3) упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;

- 4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- 5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- 6) в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

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

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

С нарушением интеллекта

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

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

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

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- 1) нарушение координационных способностей – точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

С поражением опорно-двигательного аппарата и церебральным параличом

ДЦП – органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

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

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

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

а) Словесный метод. При описании и повествовании инструктор не только сообщает спортсменам предлагаемый материал, но и создает живые

образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Инструктор должен четко формулировать свои мысли.

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

в) Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если занимающийся не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки занимающегося выполняет движения вместе с ним. При активном методе занимающийся осязает положение частей тела партнера или инструктора при выполнении им какого-либо движения.

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

д) Метод звуковой демонстрации помогает инструктору акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

е) Метод дистанционного управления предполагает команды инструктора занимающемуся с расстояния: "поверни направо", "иди вперед" и т.п.

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

2.4. Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Требования безопасности перед началом занятий:

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

Требования безопасности во время занятий

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

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

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

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

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

Запрещается без разрешения инструктора: выполнять какие-либо технические действия; заниматься на снарядах.

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

1. Дать возможность спортсмену ознакомиться с пространством и изучить его, необходимо начать знакомство с прилегающей территории, затем вход в здание, гардероб, раздевалки, санузлы, спортивный и тренажёрный залы, легкоатлетический манеж. Спортсмен в сопровождении инструктора начитает изучение вышеуказанных объектов. Инструктор должен предупредить о всех препятствиях, которые могут встретиться на пути тотально слепого и слабовидящего спортсмена.
2. Инструктор должен показать спортсмену все эвакуационные выходы и ознакомить его с тактильной картой объекта.
3. Необходимо постоянно следить, чтобы на пути следования тотально слепых и слабовидящих спортсменов не было препятствий (ведра во

время уборки, инвентарь и предметы), которые могут нанести травму спортсмену).

4. Во время занятий в спортивном зале, на стадионе либо в секторе по метанию не должно быть посторонних лиц.
5. Разминочный бег проводится в сопровождении инструктора или лидера
6. После работы со снарядами необходимо их своевременно убирать в места для его хранения, чтобы не создавать дополнительных препятствий для спортсменов.

2.5. Программный материал для практических занятий

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 занимающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

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

Методы выполнения упражнений:

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

Подготовительная часть состоит из двух частей. Задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

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

Основная часть должна соответствовать подготовленности

занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

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 или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий:

- а) 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 и формулирование задания

на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

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

Методы выполнения упражнений:

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

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:

- углубленная физическая реабилитация средствами общей физической подготовки (ОФП);
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- ознакомление с техникой по виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных занимающихся для участия в спортивно-массовых мероприятиях.

2.6. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок

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

Ниже предлагаются методические рекомендации по развитию различных способностей: 1) спринтеров; 2) бегунов на средние, длинные дистанции и ходоков; 3) прыгунов и метателей.

Бег на короткие дистанции:

Для занимающихся бегом на короткие дистанции главным качеством является быстрота, для второй — выносливость, для третьей — скоростно-силовые способности. В спринтерском беге быстрота получает выражение в относительно независимых формах ее проявления:

- простой двигательной реакции;

- частоте движений;
- резкости (импульсивности) движений
- скоростной силе;
- быстроте в комплексном выражении.

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

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

Бег на средние, длинные дистанции и ходьба

Для занимающихся этой категории, главным качеством является выносливость.

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

В качестве средств развития резкости движений, т.е. скоростно-силовых качеств у спринтеров, можно порекомендовать выполнение бега и прыжковых упражнений с отягощением. Длина отрезков обычно не превышает 50 м. Отягощениями могут быть пояс 3-7 кг или манжеты на голенях 1-1,5 кг. Количество повторений в одной серии 3-4 раза, отдых между ними 3-4 мин. Количество серий — 2-5, отдых между сериями — 8-10 мин. Кроме этого следует применять бег в гору, по ступеням лестницы и трибун, против ветра.

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

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

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

Для развития специальной выносливости у бегунов на средние и длинные дистанции пульс за это время должен восстановиться до 120 - 130 ударов в

минуту. Характер отдыха — активный: бег трусцой, ходьба, упражнения на расслабления.

Прыгуны и метатели:

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

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

У метателей и прыгунов максимальную силу развивают, применяя средства: 1) отягощения в виде набивных мячей, мешков с песком, штанги или сопротивления партнеров и специальных тренажерных установок; 2) различные броски и метания снарядов.

Для улучшения скоростно-силовой подготовленности метателей и прыгунов необходимо достаточно широко применять различные прыжковые упражнения с места (в длину, двойные, тройные, многократные) и с разбега; запрыгивания и спрыгивания на скамейку; перепрыгивания через препятствия (барьер, забор, планку или веревку); разнообразные прыжки со скакалкой.

Для овладения техническим мастерством и повышения силовых возможностей в сопряженном режиме используются упражнения, направленные на развитие статической силы, в большей мере – у метателей и в меньшей – у прыгунов. С этой целью применяются упражнения с сопротивлением партнера или снаряда в статических положениях в различные моменты действия прыжка или метания. Продолжительность усилий в каждом из заданных положений от 5 до 20 с. Количество повторений каждого задания 2-3 раза, отдых между повторениями одного задания 0,5 - 1 мин. Упражнения выполняются в 3 - 4 серии, отдых между сериями 3 - 4 мин.

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

Взрывная сила проявляется и развивается в наибольшей мере в процессе упражнений в прыжках и метаниях. Здесь общим и существенным моментом является способность занимающегося сообщить максимальную скорость своему телу в момент отталкивания у прыгунов и конечную скорость снаряда в момент его вылета у метателей. В легкоатлетических прыжках эта способность определяется как прыгучесть. Для развития прыгучести

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

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

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

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

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

Для овладения оптимальным ритмом и сложно координационными действиями необходимо начинать с простых, элементарных движений. Интенсивность таких движений должна быть максимально высокая, но допускающая правильное выполнение заданий. Количество повторений или длительность упражнения выполняется до первых признаков утомления или до первых признаков нарушения координации движений. Отдых между

повторениями– 10-30 сек, количество серий – 3-4, отдых между сериями 3-4 мин.

Для овладения оптимальным ритмом рекомендуется:

- представлять оптимальный ритм данного легкоатлетического упражнения мысленно;
- использовать различные тренажерные устройства, которые дают возможность программировать ритмико-скоростные характеристики данного упражнения;
- облегчить условия выполнения упражнения: снизить высоту барьеров, упражняться в беге по наклонной дорожке, применять в метаниях облегченные снаряды и др.;
- на начальных этапах необходимо просчитывать ритм движений;
- использовать в беге со старта или для разбега в прыжках нанесенные на дорожке отметки, для выполнения соответствующей длины шагов.

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

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

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

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

2.7. Теоретические занятия

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, а также непосредственно на тренировке, в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ТЕМЫ

Общие вопросы теории физической культуры и спорта. Виды лёгкой атлетики. История развития лёгкой атлетики в Паралимпийских играх.

История Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Роль адаптивной физической культуры в воспитании занимающихся. Основные сведения о спортивной классификации.

Виды легкой атлетики:

Ходьба — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

Частные меры безопасности

Спортивная ходьба. В спортивной ходьбе наибольшая нагрузка падает на мышцы задней поверхности бедра и стопы, поэтому при помощи упражнений необходимо их разогреть и растянуть. Смотреть всегда на 4-5 шагов вперед, особенно при ходьбе вне стадиона, чтобы вовремя заметить

неровности и ямки. Контролировать свои движения, при монотонной работе длительное время можно расслабиться и получить травму. Особое внимание обратите на удобную обувь и одежду, чтобы не было потертостей.

Бег. При беге на стадионе надо соблюдать следующие правила:

- не бегать против движения;
- не стоять на рабочей дорожке (по которой бегут);
- обгонять всегда справа;
- при обгоне нельзя резко принимать влево;
- помнить, что первая дорожка для всех бегунов.

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

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

Метания. При выполнении метаний следует выполнять следующие требования:

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

Существует несколько групп причин возникновения травм:

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

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

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

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

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

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

2.8. Практические занятия для групп ОФП

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.

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 силы:

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

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

Развитие выносливости.

Выносливость – способность 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 соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития выносливости:

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

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени – является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во

времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

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

Упражнения для развития быстроты:

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

Развитие гибкости.

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая 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 тугоподвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. И.п –средняя стойка (сидя в коляске) вытягивание прямых рук вперед, вверх, назад
5. И.п –средняя стойка (сидя в коляске) поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.
6. И.п – средняя стойка (сидя в коляске) согнуть правую руку локтем вверх, а левую– локтем вниз, руки в замок, также другой рукой.
7. И.п – о.с (сидя в коляске) лечь на колени. Сцепив руки за спиной, поднять вверх.
8. И.п – средняя стойка (сидя в коляске) наклон туловища вправо, влево.
9. И.п – сед ноги врозь, наклоны к правой/ левой ноге.
- 10.И.п – лежа на полу спиной, плечи прижаты к полу правая нога скрестно левой и наоборот.

Развитие ловкости.

Ловкость–способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м. Выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.
2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).
3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием трековой коляски.
4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
5. Подвижные игры и спортивные игры.
6. Эстафеты.
7. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель данные

упражнения на развитие ловкости доступны для выполнения занимающихся колясочниками.

Специальная физическая подготовка

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

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

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

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

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

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

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

Упражнения на развитие специальной силы:

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

1. Специальные упражнения для подготовки бегунов на короткие дистанции:

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

- упражнения для совершенствования финиширования.
- 2. Специальные упражнения при прыжках в длину с разбега:*
- упражнения для овладения техникой разбега;
 - упражнения для овладения техникой отталкивания;
 - упражнения для овладения техникой движений в полете;
 - упражнения для овладения техникой приземления.
- 3. Специальные упражнения при технике тройного прыжка:*
- упражнения для освоения техники «скачка»;
 - упражнения для обучения технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага»;
 - упражнения для обучения ритму разбега и тройному прыжку в целом.
- 4. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания:*
- упражнения для обучения технике разбега способом «перешагивание»;
 - упражнения для обучения отталкиванию;
 - упражнения для обучения переходу через планку.
- 5. Специальные упражнения при технике прыжка способом «фосбюри-флор»:*
- упражнения для обучения разбегу;
 - упражнения для обучения отталкиванию;
 - упражнения для обучения переходу через планку.
- 6. Специальные упражнения для обучения держанию шеста, технике бега с ним:*
- упражнения для обучения вису на шесте;
 - упражнения для обучения взмаху, подтягиванию с поворотом и отжиманию на шесте;
 - упражнения для обучения технике перехода через планку и приземления;
 - упражнения для обучения входу в вис и вису на эластичном шесте;
 - упражнения для обучения взмаху и группировке на эластичном шесте;
 - упражнения для обучения использованию силы разгибающегося шеста и технике перехода через планку;
 - упражнения для совершенствования техники прыжка с шестом.
- 7. Специальные упражнения при метании молота:*
- упражнения для движения ног при метании молота;
 - упражнения для изучения поворотов с молотом;
 - упражнения для метания молота с поворота;
 - упражнения для совершенствования техники метания молота.
- 8. Специальные упражнения для обучения держанию ядра:*
- упражнения для обучения предварительным движениям и технике разгона «скачком»;
 - упражнения для обучения технике толкания ядра в целом;

-упражнения для совершенствования техники толкания ядра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

9. Специальные упражнения при метании диска:

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

10. Специальные упражнения при метании копья:

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

3.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.
2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. -Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта.-М., 1998.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.-М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Озолин Э.С. Спринтерский бег.-М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1974.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
10. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
- 11.Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
12. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.
13. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.
14. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 12.02.2019 г. № 90).

Методические рекомендации по освоению техники дисциплин лёгкой атлетики

Методика ознакомления с техникой спортивной ходьбы

Ознакомить с движением ног и таза при спортивной ходьбе.

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

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

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

2. Ознакомить с движением рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.

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

Для решения этой задачи рекомендуются следующие упражнения:

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

Методика ознакомления с техникой бега на короткие дистанции

1. Ознакомить с техникой бега по прямой дистанции.

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

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

2. Ознакомить с техникой бега по повороту.

Основными упражнениями являются бег на 50-80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки проходят по крайним (6 - 8) дорожкам, затем по 1-2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения занимающимися техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

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

3. Ознакомить с техникой низкого старта и стартового разгон.

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

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

4. Ознакомить с техникой финиширования.

Основные способы финиширования:

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

- бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.

Методика ознакомления с техникой бега на средние и длинные дистанции

1. Ознакомить с техникой бега по прямой.

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

Основным средством данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться

сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.

Основные требования к технике бега:

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

2. Ознакомить с техникой бега по повороту.

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

3. Ознакомить с техникой высокого старта и стартовому ускорению.

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

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

4. Ознакомление с техникой финиширования.

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

Методика ознакомления с техникой эстафетного бега

1. Научить технике передачи эстафетной палочки.

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

шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку.

2. Научить технике старта на этапах эстафетного бега

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

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

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

Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем – с одной стороны, указательным и средним пальцами – с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

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

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

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

Методика ознакомления с техникой прыжков в длину с разбега

1. Ознакомить с техникой отталкивания.

При отталкивании используются разнообразные подводящие упражнения в следующей последовательности:

- имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания – подъем колена маховой ноги;

- имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой ноги о пол;

- имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед – вверх,

причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги;

- то же упражнение, но с отталкиванием с одного шага;
- доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания;
- поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем через три шага;
- прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40 - 60 см с трех беговых шагов;
- прыжки с 3 -5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

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

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

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

2. Ознакомить с техникой разбега в сочетании с отталкиванием.

Средствами для решения этой задачи являются:

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

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

3. Ознакомить с техникой приземления.

При приземлении с разбега можно рекомендовать следующие упражнения:

- прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

- прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или иной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном;

- прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20-50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления;

- из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат;

- прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

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

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

Для освоения движений в полете применяются упражнения:

- прыжок в «шаге» с 3 – 5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;

- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;

- прыжок в «шаге» с 5 – 7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;

- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;

- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

Методика ознакомления с техникой тройного прыжка

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

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

1. Освоение техники «скачка»:

- многократные «скачки» на одной ноге;
- «скачки» через скакалку, набивные мячи, скамейки, барьеры и другие препятствия;

- «скачки» по отметкам;

- «скачок» с небольшого разбега с приземлением на толчковую ногу;

- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим отталкиванием.

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

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

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

3. Обучение выполнению сочетания шага и прыжка.

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

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

4. Обучение ритму разбега и тройному прыжку в целом.

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

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

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

Методика ознакомления с техникой прыжков в высоту с разбега

Способ «перешагивание»

1. Ознакомиться с техникой разбега

Способ «перешагивание» является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Разбег состоит из 6 - 8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30 - 45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70 - 80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, это и будет искомое место отталкивания. При подборе разбега необходимо помнить, что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх — вперед на уровень головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке.

2. Ознакомить с техникой отталкивания.

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

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

- то же, но с 3, 5, 7 беговых шагов, выполняя прыжок вверх.

3. Ознакомить с техникой разбега в сочетании с отталкиванием.

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

4. Ознакомить с техникой перехода через планку и приземлению.

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

Методика ознакомления с техникой прыжков с шестом

1. Ознакомить с держанием шеста и с техникой бега с ним.

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

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

2. Ознакомить со входом в вис и с висом на шесте.

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

Вис на шесте выполняется:

- стоя на возвышенности с вертикально поставленным перед собой шестом, перейти в вис на шесте с приземлением на маты или яму с песком;

- то же положение, но, повиснув на шесте, перейти с возвышения;
- поставив шест в упор и держа его под плечом, вход в вис на одной руке с возвышением на место отталкивания;
- вход в вис, держа шест двумя руками сбоку, с приземлением на обе ноги впереди справа от шеста;
- вход в вис и проход за вертикаль с разбега, выводя шест и ставя его в упор с 4-6 шагов разбега.

3. Ознакомить с маховым подъемом ног с поворотом и выходом в упор.

При ознакомлении с маховым подъемом ног на шесте применяются такие упражнения:

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

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

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

4. Ознакомление с техникой перехода через планку и приземлению

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

- переход через планку из стойки на руках, отталкиваясь руками и опуская ноги вниз;
- переход через планку с опорой руками о плинт;
- прыжки через планку после виса и махового подъема на канате или амортизаторе.

Методика ознакомления с техникой толкания ядра

1. Ознакомить с держанием и выталкиванием ядра.

Ядро кладется на основание пальцев при вертикальном положении предплечья.

Для решения этой задачи выполняются следующие упражнения:

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

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

2. Ознакомить с техникой толкания ядра с места.

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

3. Ознакомить с техникой скачкообразного разбега.

Для овладения техникой скачка существует целый ряд имитационных упражнений.

1. Из исходного положения — стоя спиной к направлению метания:

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

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

4. Ознакомить с техникой толкания ядра со скачка.

Средствами для решения поставленной задачи являются следующие упражнения:

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

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



Техника толкания ядра

Методика ознакомления с техникой метания копья

1. Ознакомить с держанием и выбрасыванием копья.

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

- метание копья происходит обеими руками из различных положений с направлением копья в землю. При метании копья обеими руками снаряд держится над головой, левая рука — сзади правой;
- метание копья с места в цель одной рукой. Копье удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука вытянута вперед.

2. Ознакомить с метанием копья с места.

Основные средства:

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

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

3. Ознакомить с отведением и метанием копья с бросковых шагов.

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

- имитация отведения копья в различных комбинациях без броска. Из исходного положения – стоя лицом вперед, левая нога – впереди, грудь обращена по направлению метания, рука с копьем над плечом, кисть – на уровне головы, острие копья направлено вперед - вниз. Далее делается шаг правой ногой и одновременно туловище поворачивается вправо, рука отводится прямо - назад; шаг левой ногой – полный поворот вправо и выпрямление руки с копьем сзади на высоте плеча, острие копья находится на уровне лица;
- из того же исходного положения рука с копьем таким же образом отводится на 2 шага, затем возвращается в прежнее положение над плечом;
- имитация отведения копья с последующим скрестным шагом. Выполняется без броска и в сочетании с ним. Из исходного положения — стоя лицом вперед, левая нога — впереди, рука со снарядом под плечом отводится на первых 2 шагах, после акцентируется скрестный шаг, левая нога опускается на опору и принимает предбросковое положение, но без метания;
- то же, но с последующим легким броском и постепенным увеличением усилия в зависимости от овладения отдельными элементами и их сочетанием.

4. Ознакомить с техникой метания копья с разбега.

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

Для овладения техникой разбега применяются следующие упражнения:

- пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку. Стоя лицом вперед, правая нога — впереди, рука с копьем — над плечом;
- пробегание предварительной части разбега в сочетании с отведением копья и выполнением бросковых шагов без броска;
- метание копья с укороченного разбега;
- подбор и опробование индивидуального разбега, его коррекция;
- метание копья с помощью разбега с продолжением уточнения расстояния.

Методика ознакомления с техникой метания диска

1. Ознакомить держанию и выпуску диска.

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

- стоя лицом вперед, левая нога впереди, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1 -2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке. В момент броска ноги слегка амортизируют;

- исходное положение то же, но после приседания и замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси;

- исходное положение то же, но диск выбрасывается вверху вперед;

- стоя лицом по направлению метания, ноги поставить на ширине плеч, левый бок — по направлению метания, вес тела распределен на обе ноги.

- из того же исходного положения, но скручивая туловище вправо замахом правой руки с диском (палкой, мячом с петлей) и бровок вперед.

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

2. Ознакомить с техникой финального усилия.

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

- стоя ноги врозь, левым боком к направлению броска, имитировать поворотно-разгибающую работу ног в конечной фазе метания;

- то же, но со снарядом (гимнастическая палка, теннисная ракетка, мяч с петлей, легкий диск);

- метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной по направлению метания.

3. Ознакомить с поворотом в метании диска.

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

- имитация частей поворота;

- имитация поворота в целом без диска и с диском;

- повороты с различными вспомогательными предметами.

4. Ознакомить с техникой метания диска с поворота.

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

Для осуществления этой задачи необходимы следующие упражнения:

- метание диска с поворотом из исходного положения, стоя боком к направлению броска;
- метание диска с поворотом из исходного положения, стоя спиной к направлению броска;
- метание диска с поворотом из круга.

Методика ознакомления с техникой метания молота

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

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

Для освоения техники предварительных вращений следует применять вращение молота с приседанием и вставанием, держа его одной или двумя руками, также используются вспомогательные снаряды (набивные мячи на лямках, гири, мешки с песком, палки).

Специальные упражнения:

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

2. Ознакомить с техникой поворота с молотом.

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

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

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

3. Ознакомить с техникой финального усилия.

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

Специальные упражнения:

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

4. Ознакомить с техникой метания с поворотами.

Для овладения техникой метания с поворота предлагаются основные упражнения:

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