

Государственное бюджетное учреждение Тверской области  
«Спортивно-адаптивная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «САШ»

 Д.А. Шакко /  
20 17 г.



**Программа**  
**физкультурно-оздоровительной работы**  
**по адаптивной легкой атлетикой**

Срок реализации программы – бессрочно

Разработчики:

Власенко Екатерина Михайловна, тренер ГБУ «САШ»

Тверь  
2017 год

## **Пояснительная записка**

Спортсмены оздоровительной группы имеют слабые физические данные. Не прошли итоговую аттестацию по причине того, что их подготовка не соответствует федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (легкоатлетические метания). Мотивация на продолжение занятий адаптивной легкой атлетикой и улучшение своих результатов высокая. Имеют минимальный опыт соревновательной деятельности. Все спортсмены имеют различные степени ДЦП.

## **2. Нормативная часть**

Задачей на данном этапе подготовки является

- развитие физических качеств,
- совершенствование жизненно важных бытовых навыков,
- воспитание и усовершенствование черт спортивного характера, воспитание воли,
- подготовка к сдаче контрольных нормативов по федеральным стандартам спортивной подготовке.

Подготовка характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением тренировочного материала из различных видов спорта. Нагрузка распределяется равномерно по всему году. В сентябре и декабре планируется участие в первых соревнованиях.

Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу 7 лет.

## **Режим тренировочной работы**

Тренировочные занятия проводятся два раза в неделю по 2ч.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>
1. Общая физическая подготовка	110
2. Специальная физическая подготовка	16
3. Техническая подготовка	36
4. Психологическая подготовка	8
5. Теоретическая подготовка	8
6. Спортивно-массовые мероприятия	2
7. Восстановительные мероприятия	2
8. Контроль и зачетные требования	2
<b>Общее количество часов:</b>	<b>184</b>

### 3. Методическая часть

#### Теоретическая подготовка. 8 часов

Апрель 1 ч	1. Безопасность на тренировочных занятиях. 2. Личная гигиена.
Май 1 ч	1. Здоровый образ жизни
Июнь 1 ч	1. Виды спорта. 2. Адаптивный спорт
Июль 1ч	1. Адаптивная легкая атлетика. Метания 2. Олимпийские и Паралимпийские игры
Сентябрь 1 ч	1. Основные бытовые навыки. 2. Знакомство со своим организмом.
Октябрь 1 ч	1. Оптимальная нагрузка. Контроль чсс. 2. Основные правила соревнований в метаниях.
Ноябрь 1 ч	1. Спортивный режим 2. Спортивная реабилитация
Декабрь 1 ч	1. Повышение функциональных возможностей организма. Способы. 2. Физические качества человека.

## Физическая подготовка 126 часов.

Январь 12ч	Офп 10 часов	Общая выносливость Укрепление опорно-двигательного аппарата Укрепление мышечного корсета Развитие координационных способностей Командное взаимодействие	Подвижные игры в положении лежа и сидя, акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика  Упражнения лечебной физкультуры
	СФП 2 часа	Бросковая работа	Использование в занятиях различных видов метаний
Февраль 12 часов	ОФП 10 часов	Общая выносливость Укрепление опорно-двигательного аппарата Укрепление мышечного корсета Развитие координационных способностей Командное взаимодействие	Подвижные игры в положении лежа и сидя, акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика  Упражнения лечебной физкультуры
	СФП 2 часа	Бросковая работа	Использование в занятиях различных видов метаний
Март 12 часов	ОФП 10 часов	Общая выносливость Укрепление опорно-двигательного аппарата Укрепление мышечного корсета Развитие координационных способностей Командное взаимодействие	Подвижные игры в положении лежа и сидя, акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика  Упражнения лечебной физкультуры
	СФП 2 часа	Бросковая работа	Использование в занятиях различных видов метаний
Апрель 12 часов	ОФП 10 часов	Общая выносливость Укрепление опорно-двигательного аппарата Укрепление мышечного корсета Развитие координационных способностей Командное взаимодействие	Подвижные игры в положении лежа и сидя, акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика  Упражнения лечебной физкультуры
	СФП 2 часа	Бросковая работа	Использование в занятиях различных видов метаний

Май 12 часов	ОФП 10 часов	Общая выносливость Укрепление опорно-двигательного аппарата Укрепление мышечного корсета Развитие координационных способностей Командное взаимодействие	Подвижные игры в положении лежа и сидя, акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика  Упражнения лечебной физкультуры
	СФП 2 часа	Бросковая работа	Использование в занятиях различных видов метаний
Июнь 12 часов	ОФП 10 часов	Общая выносливость Укрепление опорно-двигательного аппарата Укрепление мышечного корсета Развитие координационных способностей Командное взаимодействие	Подвижные игры в положении лежа и сидя, акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика  Упражнения лечебной физкультуры
	СФП 2 часа	Бросковая работа	Использование в занятиях различных видов метаний
Июль 10ч	ОФП 10ч	Общая выносливость Укрепление опорно-двигательного аппарата Укрепление мышечного корсета Развитие координационных способностей Командное взаимодействие	Подвижные игры в положении лежа и сидя, акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика  Упражнения лечебной физкультуры
	СФП		
Август	ОФП		
	СФП		
Сентябрь 11 часов.	ОФП 10 часов	Общая выносливость Укрепление опорно-двигательного аппарата Укрепление мышечного корсета Развитие координационных способностей Командное взаимодействие	Подвижные игры в положении лежа и сидя, акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика  Упражнения лечебной физкультуры
	СФП 1 час	Бросковая работа	Использование в занятиях различных видов метаний
Октябрь 11 часов	ОФП 10 часов	Общая выносливость Укрепление опорно-двигательного аппарата Укрепление мышечного корсета Развитие координационных	Подвижные игры в положении лежа и сидя, акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика  Упражнения лечебной физкультуры

		способностей Командное взаимодействие	
	СФП 1 час	Бросковая работа	Использование в занятиях различных видов метаний
Ноябрь 11 часов	ОФП 10 часов	Общая выносливость Укрепление опорно-двигательного аппарата Укрепление мышечного корсета Развитие координационных способностей Командное взаимодействие	Подвижные игры в положении лежа и сидя, акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика  Упражнения лечебной физкультуры
	СФП 1 час	Бросковая работа	Использование в занятиях различных видов метаний
Декабрь 11 часов	ОФП 10 часов	Общая выносливость Укрепление опорно-двигательного аппарата Укрепление мышечного корсета Развитие координационных способностей Командное взаимодействие	Подвижные игры в положении лежа и сидя, акробатика, гимнастика, тяжелая атлетика  Упражнения лечебной физкультуры
	СФП 1 час	Бросковая работа	Использование в занятиях различных видов метаний

### Техническая подготовка 36 часов

Январь 3 часа	Имитация движений	С использованием резиновых амортизаторов
Февраль 3 часа	Имитация движений	С использованием резиновых амортизаторов
Март 3 часа	Имитация движений	С использованием резиновых амортизаторов
Апрель 3 часа	Имитация движений	С использованием резиновых амортизаторов
Май 3 часа	Имитация движений	С использованием резиновых амортизаторов
Июнь 3 часа	Имитация движений	С использованием резиновых

		амортизаторов
Июль 3 часа	Имитация движений	С использованием резиновых амортизаторов
Август		
Сентябрь 3 часа	Имитация движений	С использованием резиновых амортизаторов
Октябрь 4 часа	Имитация движений	С использованием резиновых амортизаторов
Ноябрь 4 часа	Имитация движений	С использованием резиновых амортизаторов
Декабрь 4 часа	Имитация движений	С использованием резиновых амортизаторов

### Психологическая подготовка 8 часов

Январь 1 час	Повышение мотивации для занятий физическими упражнениями	Беседа
Февраль 1ч	Создание модели паралимпийца, к которой нужно стремиться	Беседа
март 1 час	Обучение навыкам саморегуляции	Беседа
Апрель 1ч	Аутотренинг	Практические занятия.
Май 1 час	Занятия аутотренингом	
Июнь		
Июль		
Август		
Сентябрь 1 час	Настройка на выступления на соревнованиях	Аутотренинг
Октябрь 1 час	Настройка на выступления на соревнованиях	Аутотренинг
Ноябрь 1 час	Анализ выступления на соревнованиях	Беседа, аутотренинг
Декабрь		

### **Медицинское обследование 2ч**

Проводится во врачебно-физкультурном спортивном диспансере согласно личных планов диспансеризации

### **Участие в соревнованиях 2ч**

Согласно календарного плана.

### **Итоговая аттестация 2 часа**

Итоговая аттестация проводится в сентябре-октябре