

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»
(ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»)

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-
Петербурга «ЦФКСиЗ»

(протокол от 19.12.2025 №6)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

_____ Д.И. Сизов
_____ 2025 г.
(приказ от 24.12.2025 № 1180)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ» (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»)

Автор разработчик: инструктор-методист
Ковалёва В.И.

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика вида спорта.....	3
3. Нормативная часть.....	5
3.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» - дисциплины, содержащие в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика».....	5
3.2. Объем Программы.....	6
3.3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки.....	7
4. Рабочая программа по виду спорта.....	12
4.1. Антидопинговые мероприятия.....	18
4.2. Требования безопасности.....	18
5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	19
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	19
5.2. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем.....	19
5.3. Требования к обеспечению спортивной экипировкой.....	19
5.4. Кадровые условия реализации Программы.....	19
Приложение №1.....	21
Приложение №2.....	23
Приложение №3.....	24
5.5. Информационно-методические условия реализации программы. Список литературных источников.....	30

1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (легкая атлетика) (далее – Программа) определяет основные направления реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности в области физической культуры и спорта с элементами легкой атлетики. Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и организацию свободного времени обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании.

Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 08.04.2025 № 289-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» – дисциплины, содержащие в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2021 г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «легкая атлетика» (спорт ЛИН));
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16.10.2019 г. № 839 «Об утверждении правил вида спорта «легкая атлетика» (спорт ЛИН).

Целью Программы является содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

2. Характеристика вида спорта

Легкая атлетика (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями) – олимпийский (паралимпийский) вид спорта, включающий бег, прыжки, метания и многоборья, адаптированный для спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Это один из самых популярных и массовых видов спорта в системе адаптивной физической культуры благодаря своей доступности: для занятий не требуется дорогостоящего оборудования или сложных сооружений. Спорт формирует здоровый образ жизни, развивает физические и волевые качества, способствует активному досугу, социализации и интеграции лиц с интеллектуальными нарушениями в общество.

Руководящий орган — Международная спортивная федерация для лиц с нарушениями интеллекта Virtus (World Intellectual Impairment Sport, прежнее название ИНАС), созданная в 1986 году. Все соревнования проводятся в соответствии с правилами Международной федерации легкой атлетики (World Athletics, бывш. IAAF) с учетом функциональной классификации спортсменов.

История легкой атлетики для лиц с интеллектуальными нарушениями началась с основания организации ИНАС в 1986 году. Этот вид спорта был представлен уже на «1-х Всемирных играх для спортсменов с интеллектуальной инвалидностью» в 1989 году в Эрносанде (Швеция). Первые крупные международные соревнования с участием спортсменов с особенностями здоровья прошли еще в 1952 году в Сток-Мандевилле (Великобритания), а в программу Паралимпийских игр легкая атлетика вошла с 1960 года, однако спортсмены с интеллектуальными нарушениями были включены позже.

Паралимпийский дебют легкой атлетики (спорт ЛИН) состоялся в 2000 году на Паралимпийских играх в Сиднее. В 2001 году прошел первый Чемпионат мира ИНАС по легкой атлетике в Португалии, затем соревнования проводились в Польше и Франции.

Классифицировать легкоатлетические дисциплины в спорте ЛИН можно по тем же группам, что и в классической легкой атлетике. Однако для лиц с интеллектуальными нарушениями ключевое значение имеет функциональная классификация. Спортсмены с ИН относятся к классу 20 по международной паралимпийской классификации. Критерии отнесения к данному классу: значительное снижение интеллектуального функционирования (IQ 75 или ниже), значительные ограничения в адаптивном поведении, причем нарушения должны проявиться в период развития до 18 лет.

В программу подготовки по легкой атлетике (спорт ЛИН) входят следующие дисциплины:

Беговые дисциплины:

- бег на короткие дистанции: 100 м, 200 м, 400 м;
- бег на средние дистанции: 800 м, 1500 м;
- бег на длинные дистанции: 3000 м, 5000 м;
- барьерный бег: 100 м (с барьерами), 110 м (с барьерами), 400 м (с барьерами);
- бег с препятствиями (стипль-чез): 3000 м;
- эстафетный бег: 4×100 м, 4×400 м.

Прыжковые дисциплины:

- прыжок в длину;
- прыжок в высоту;
- прыжок с шестом.

Метательные дисциплины:

- толкание ядра;
- метание диска;
- метание копья;
- метание молота;
- метание булавы.

Спортивная ходьба:

- ходьба на 5000 м.

Многоборья:

– классические многоборья (десятиборье, семиборье) и их облегченные варианты в зависимости от возраста и уровня подготовки.

В России легкая атлетика (спорт ЛИН) развивается с 2012 года, когда была основана Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. В том же году российские легкоатлеты впервые приняли участие в Паралимпийских играх в Лондоне.

Начало распространению легкой атлетики (спорт ЛИН) в России было положено с созданием федерации и включением дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта. Сегодня этот вид спорта развивается более чем в 50 регионах России. Ежегодно проводятся национальные чемпионаты и первенства. В составе спортивной сборной команды РФ по легкой атлетике (спорт ЛИН) находится более 40 спортсменов, из них 8 имеют звание мастер спорта международного класса. Более 200 спортсменов регулярно принимают участие в чемпионатах и первенствах России. Старшим тренером спортивной сборной команды РФ является Суханова Валентина Фёдоровна – заслуженный тренер России.

Российские спортсмены показывают выдающиеся результаты на мировой арене. Например, на XVI Паралимпийских летних играх в Токио (2021) российские легкоатлеты (включая спортсменов с ИН) завоевали 38 медалей: 12 золотых, 13 серебряных и 13 бронзовых.

Все легкоатлетические дисциплины в спорте ЛИН по структуре движений делятся на циклические (бег, ходьба), ациклические (прыжки, метания) и смешанные (многоборья). С точки зрения преобладающего проявления физических качеств выделяют: скоростные, силовые, скоростно-силовые виды и виды, требующие проявления выносливости.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучающиеся знакомятся с основами всех перечисленных групп дисциплин, что позволяет в дальнейшем определить их предрасположенность к конкретным видам легкой атлетики и обеспечить гармоничное физическое развитие.

3. Нормативная часть

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп в Учреждении по виду спорта «легкая атлетика» (спорт ЛИН) и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления.

3.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» - дисциплины, содержащие в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика».

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)	
Базовый уровень	Не ограничивается	9	Не ограничивается	До года	8 - 16
				Свыше	6 - 12

				года	
Продвинутый уровень	Не ограничивается	11	Не ограничивает ся	До года	5 - 10
				Второй и третий годы	4 - 8
				Четвер тый и послед ующие годы	3 - 6

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

К лицам, проходящим спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, устанавливаются следующие требования:

– кодов диагнозов по МКБ-10, применяемой в РФ, для спортсменов, которые допускаются к занятиям спортивной подготовкой и к соревнованиям по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в соответствии с правилами международной федерации VIRTUS: **F70** - Умственная отсталость легкая; **F71** - Умственная отсталость умеренная (Спортсмен принимается только при условии наличия спортивной перспективы, которая определяется тренерским составом); **F84** – Аутизм (1-я группа годности + F70., F71 либо F07 3-я группа годности - только высокофункциональный аутизм); **090** - Даун-синдром; **F07** - Расстройства личности и поведения, обусловленные болезнью, повреждением или дисфункцией головного мозга.

– лицо, желающее пройти спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов перечисленных в заявлении на зачисление, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти;

– лица, проходящие спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия спортом ЛИН (легкая атлетика).

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на уровни подготовки в Приложении №3.

3.2. Объем Программы.

Таблица 2.

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	8	10	14
Количество тренировок в неделю	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 312	до 468	до 624	до 832

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня не должна превышать 2 часов, на спортивно-оздоровительном этапе продвинутого уровня не должна превышать 3 часов.

Учебно-тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

3.3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки.

Таблица 3.

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
(бег на короткие дистанции)				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63		47 - 51	
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21		21 - 25	
Техническая подготовка (%)	13 - 15		18 - 25	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 9		2 - 11	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*		не менее 1	

(бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс)				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63		47 - 51	
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21		24 - 29	
Техническая подготовка (%)	13 - 15		18 - 25	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 – 9		2 -11	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*		не менее 1	
(метание, толкание)				
Общая физическая подготовка (%)	50 - 54		37 - 41	
Специальная физическая подготовка (%)	23 - 27		30 - 34	
Техническая подготовка (%)	13 - 17		17 - 21	
1	3	4	5	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 – 9		3 - 11	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*		не менее 1	
(многоборье)				
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64		49 - 53	
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22		25 - 29	
Техническая подготовка (%)	15 - 19		20 - 25	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 – 9		0 - 11	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*		не менее 1	
(прыжки)				
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64		49 - 53	
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22		25 - 29	
Техническая подготовка (%)	13 - 15		18 - 25	

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 – 9	0 - 11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	не менее 1
(ходьба)		
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63	47 - 51
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21	24 - 29
Техническая подготовка (%)	15 - 19	20 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 – 9	2 - 11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	не менее 1

Основной формой организации занятий являются групповые тренировочные и теоретические занятия.

Допускаются следующие формы организации занятий:

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Одним из компонентов подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются занимающимся самостоятельно, без контроля наставника.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности обучающегося. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть организованы учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, продолжительностью не более 14 дней (до 21 дня – в каникулярный период).

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

На спортивно-оздоровительном этапе соревновательная деятельность является не обязательной, зависит от уровня подготовки обучающегося и может быть ограничена контрольными соревнованиями.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)", включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", этапные и текущие медицинские обследования, врачебные наблюдения.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

На спортивно-оздоровительном этапе могут использоваться средства восстановления следующих групп: режимные, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Соответственно поставленным целям и задачам предъявляются требования к результатам реализации программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика (спорт ЛИН), всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья занимающегося, отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий спортивной подготовкой по виду спорта легкая атлетика (спорт ЛИН).

В процессе занятий необходимо выделить пять видов контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение:

- предварительный контроль – служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.
- оперативный контроль – предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.
- текущий контроль – служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающегося.
- этапный контроль – предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте, выполненной в течение одного – трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.
- итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона – служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы.

Основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. На спортивно-оздоровительном этапе нормативных требований к уровню подготовленности обучающегося не предъявляется, важно видеть положительную динамику роста спортивных личных результатов.

4. Рабочая программа по виду спорта

Основной формой спортивной подготовки обучающегося являются учебно-тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-

подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки легкоатлетов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что занимающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общefизическая подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка – процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка – процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка – система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Материал практических занятий включает следующее:

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительной группе должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию координационных качеств, начал технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др., а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие обучающегося, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение физических качеств.

Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие упражнения. На спортивно-оздоровительном этапе в большом объеме должны применяться упражнения, стимулирующие развитие физических качеств:

- упражнения для развития силы – связанные с преодолением собственного веса; с дополнительным отягощением; парные упражнения; упражнения на тренажерах; упражнения в статических усилиях.
- упражнения для развития выносливости – длительный бег в равномерном темпе, ходьба, бег на лыжах, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.
- упражнения для развития быстроты – упражнения, состоящие из возможно быстрых движений; выполнение избранного вида в максимально быстром темпе; упражнения для повышения частоты шагов, упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции; упражнения на развитии частоты одиночных движений.
- упражнения для развития гибкости – упражнения для увеличения амплитуды движений.
- упражнения для развития ловкости – упражнения, в которых обучающийся вынужден проявлять находчивость; акробатические упражнения, комбинированные упражнения, спортивные игры, эстафеты.

В соответствии с этим выбираются и методы выполнения упражнений/ место упражнений в отдельном занятии/место в системе занятий:

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный/в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления/ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – соревновательный, игровой метод/в начале занятия после разминки/ две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод/начало и конец занятия/постоянно.

Сила – интервальный и комбинированный/начало занятия/раз в четыре дня.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный/целое занятие или в конце тренировки/два раза в неделю.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят дальнейшие достижения в избранном виде легкой атлетики. Она осуществляется путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре основным упражнениям.

Физические упражнения, используемые в составе тренировочных (или двигательных) заданий для легкоатлетов целесообразно разделять на специально-подготовительные и общеподготовительные.

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие основные задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);
- подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части тренировочных занятий).

Специально-подготовительные упражнения, используемые в составе тренировочных заданий для легкоатлетов, следует подразделять на подводящие и развивающие. Первые направлены на освоение формы (техники) основного и смежных соревновательных упражнений, вторые - на совершенствование тех функциональных возможностей и физических качеств, к которым основным и смежными с ним соревновательными упражнениями предъявляются повышенные требования (в последнем случае ориентация на технику основного и смежных соревновательных упражнений менее выражена, хотя и присутствует).

Таким образом, вполне четко можно выделить три основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке легкоатлетов:

- а. специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке) с использованием подводящих упражнений;
- б. специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;
- в. общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

При этом программа практических занятий должна включать следующие виды упражнений:

1. Ходьба и бег
 - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;
 - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
 - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
 - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
 - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов:
 - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
 - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед - назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

3. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

4. Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком.
- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных и.п.;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

5. Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

6. Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление

7. Упражнения для развития быстроты

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;
- бег различных и.п.;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с тах скоростью до 100м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м;
- бег с хода на 10,20,30 и 60м;

8. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 2000м;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода)

9. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;
- движения в различных плоскостях;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук

10. Беговые упражнения

- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна;
- бег в гору;
- «семенящий» бег;
- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверх;

- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений (наиболее рациональному и эффективному способу выполнения упражнений). При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а также условия, в которых приходится выполнять движение.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений. Количество повторений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. Предельные усилия рекомендуются только после усвоения требуемой координации движений.

Практические занятия включают:

1. Основы техники бега

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий.

1.1. Бег на короткие дистанции.

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

1.2. Бег на средние и длинные дистанции.

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега по пересечённой местности.

1.3. Эстафетный бег.

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска).

2. Общие основы техники прыжков.

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость.

В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося как творческого содружества единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Применяемые воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

4.1. Антидопинговые мероприятия.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди обучающихся о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

4.2. Требования безопасности.

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр в поликлиническом учреждении или во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до тренировочных занятий обучающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан проверять физическое и психологическое состояние обучающегося перед началом тренировки.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Яму для прыжков в длину и тройным необходимо вскопать на достаточную глубину, песок необходимо взрыхлить и увлажнить. Во время прыжков нельзя допускать переходов занимающихся через беговую дорожку разбега. Занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки.

При проведении занятий по метаниям необходимо следить за тем, чтобы обучающиеся не находились в зоне возможного падения снарядов. При проведении тренировок по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать меры профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

- наличие спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

5.2. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем.

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (спорт ЛИН) Приложение №1.

5.3. Требования к обеспечению спортивной экипировкой.

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (спорт ЛИН) Приложение №2.

5.4. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 №2 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

К занятию педагогической деятельностью по программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования направленности «физическая культура» и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения в соответствии с Порядком допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам, утверждаемым Минпросвещения РФ. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеразвивающей программы определяется учреждением.

Приложение №1.

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» - дисциплины, содержащие в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»

Таблица 4

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
5.	Колокол сигнальный	штук	1
6.	Конус высотой 15 см	штук	10
7.	Конус высотой 30 см	штук	20
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Круг для места толкания ядра	штук	1
10.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
11.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
12.	Палочка эстафетная	штук	20
13.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
14.	Пистолет стартовый	штук	2
15.	Планка для прыжков в высоту **	штук	8
16.	Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м)	штук	1
17.	Стартовые колодки	пар	10
18.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
19.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3

20.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
21.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
22.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
23.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
24.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
25.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
26.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
27.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
28.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
29.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
30.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
31.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
32.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
33.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
34.	Копье массой 600 г	штук	20
35.	Копье массой 700 г	штук	20
36.	Копье массой 800 г	штук	20
1	2	3	4
37.	Круг для места метания диска	штук	1
38.	Круг для места метания молота	штук	1
39.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
40.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
41.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
42.	Молот массой 6,0 кг	штук	10

43.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
44.	Ограждение для метания диска	штук	1
45.	Ограждение для метания молота	штук	1
46.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
47.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
48.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
49.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
50.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
51.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств

Приложение №2.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» - дисциплины, содержащие в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»

Таблица 5

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица
1.	Обувь для метания диска и молота	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
2.	Обувь для толкания ядра	пар	
3.	Перчатки для метания молота	пар	
4.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	
5.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	
6.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	
7.	Шиповки для метания копья	пар	
8.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	
9.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	

10.	Шиповки для тройного прыжка	пар	
-----	-----------------------------	-----	--

* при условии развития соответствующей дисциплины

** закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств

Приложение №3.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» - дисциплины, содержащие в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции						
5.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
6.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
7.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
8.	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
3. Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс						
9.	Бег на 60 м	с	не более		не более	

			12,0	13,0	11,0	12,0
10.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
11.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
12.	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
4. Для спортивной дисциплины ходьба						
13.	Ходьба на 500 м	с	не более		не более	
			3.10	3.30	2.40	3.00
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
15.	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
5. Для спортивной дисциплины прыжки						
16.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
17.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
18.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
6. Для спортивных дисциплин метание, толкание						
19.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			5,1	6,1	5,0	6,0
20.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80

21.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
22.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
7. Для спортивной дисциплины многоборье						
23.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,3	5,3	4,1	5,1
24.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
25.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
26.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
27.	Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
28.	Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» - дисциплины, содержащие в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	2	3	4	5
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5

2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
7.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
9.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
3. Для спортивных дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
10.	Бег 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
11.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
12.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	13.00
13.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
4. Для спортивной дисциплины ходьба				
14.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	

			5.20	5.30
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
16.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
1	2	3	4	5
5. Для спортивной дисциплины прыжки				
17.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
18.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	140
1	2	3	4	5
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
6. Для спортивных дисциплин метание, толкание				
20.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
21.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
22.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
23.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
7. Для спортивной дисциплины многоборье				
24.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
25.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140

26.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
27.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
28.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
29.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30

5.5. Информационно-методические условия реализации программы. Список литературных источников.

1. Базовые виды спорта: легкая атлетика: учебное пособие / С. Е. Войнова [и др.]; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2010. - 212 с.: ил. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 206-209. - 65 р.
2. Волков, А.В. Северная ходьба [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. В. Волков, О. Б. Крысюк; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 105 с.: ил. - 157 р. 43 к.
3. Ершов, В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике [Текст]: [учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт" и направления 034300 "Физическая культура"] / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.], 2011. - 109, [1] с.: ил. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-350-00241-6: 65 р.
4. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.], 2013. - 142, [1] с.: ил. - ISBN 978-5-350-00282-9: 60 р.
5. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль "физическая культура") / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва: Академия, 2013. - 463, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 460-461. - ISBN 978-5-7695-9602-5: 823 р.
6. Легкая атлетика [Текст]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва: Физическая культура, 2010. - 440 с.: ил. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 436-437. - ISBN 978-5-9746-0116-3: 700 р.
7. Никулина, Ж.В. Толкание ядра: некоторые аспекты совершенствования учебно-тренировочного процесса [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов специальности 022300 "Физическая культура и спорт", бакалавров направления 521900 "Физическая культура" / Ж. В. Никулина, В. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.], 2012. - 203 с.: ил. - Библиогр.: с. 186-198. - ISBN 978-5-350-00275-1: 120 р.
8. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Человек, 2010. - 175 с.: ил. - (Б-ка легкоатлета). - Библиогр.: с. 175. - ISBN 978-5-904885-13-7: 200 р.
9. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ; Всерос. федерация легкой атлетики. - Изд. 2-е, стереотип. - М.: Человек, 2012. - 219 с.: ил. - (Б-ка легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2: 250 р.
10. Сафронов, Е.Л. Легкоатлетические прыжки [Текст]: учебное пособие / Е. Л. Сафронов; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Кафедра теории и методики легкой атлетики. - Смоленск: [б. и.], 2011. - 93 с. - Библиогр.: с. 87-93. - 72 р.
11. Седых, Л.А. Первые шаги к успеху [Текст]: пособие для начинающих тренеров по спринту и барьерному бегу: учебно-методическое пособие / Л. А. Седых, Т. Л. Ворохобко, М. А. Самсонов; [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2011. - 83, [1] с.: ил. - № 878414 с дарств. надписью авт. - Прил. 1 электрон. опт. диск (CD-R). - ISBN 978-5-905064-09-8: 75 р.

12. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика [Текст]: учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации / Министерство спорта Российской Федерации; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта; под общ. ред. А. А. Петрова. - Великие Луки: [б. и.], 2014. - 135 с.: ил. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-350-00289-8: 65 р.
13. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 287, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-4468-1295-0: 600 р.
14. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - Москва: Академия, 2013. - 288 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-7695-8433-6: 500 р.
15. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.
16. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М. 2005.
17. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. - М., 2007. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2000, - 296.
18. Квитов А.Н. Алгоритм методической работы по написанию программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки на примере вида спорта спортивная борьба.
19. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
20. Царик Л.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
21. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001
22. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
23. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. — Киев: Олимпийская литература, 2005.
24. Беговые виды лёгкой атлетики. Ворошин И.— М.: СПГУФК им. Лесгафта, 2008. — С. 30. — (Учебно-методическое пособие).
25. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография /В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. — М.: Физическая культура, 2008.
26. Детская легкая атлетика. Терра спорт, 2002.
27. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — 2-е изд., стер. —М.: Академия, 2005.
28. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. — М.:Советский спорт, 2004.
29. Легкая атлетика: критерии отбора. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. — М.: Терра-спорт, 2000.
30. Легкая атлетика. Учебник— М.: Физкультура и спорт, Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. 2010.
31. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. — М.: Физическая культура, 2005.
32. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. — 5-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2010.

33. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов. — М.: Физическая культура, 2005.
 34. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, Филин В. П., Фомин Н.А. 2008.
 35. Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М.Клешнёв. М.: Советский спорт, 2004г.
 36. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2004.
 37. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2014.
 38. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.
 39. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. — М.: «ВНИИФК», 2007.
 40. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. — М.: СпортАкадемПресс, 2001.
 41. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. — Мурманск: Издательство «Тулома», 2007.
 42. Спортивная школа: начальный этап, И.И.Столов, В.В.Ивочкин, Советский спорт, 2007.
 43. Спортивная школа как социально-педагогическая система, А.Т.Паршиков, М—2003.
 44. Спортивный отбор. Л.П. Сергиенко. — М.: Советский спорт, 2013.
 45. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского. — М.: Академия, 2013
 46. Теория и методика физической культуры: учебник/под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. —М.: Советский спорт, 2004. — 464 с.
- Перечень Интернет-ресурсов:
47. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>
 48. Легкая атлетика России (www.rusathletics.com)
 49. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
 50. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>
 51. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/>