

Принято решением
тренингового совета
Протокол № 4 от « 28 » 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО РК
«Спортивная школа №1»
А. Ю. Шабанов
Приказ № 01-04/3-П от « 16 » мая 2023 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
по виду спорта
«легкая атлетика»
(спортивно-оздоровительные
группы, в том числе
адаптивные)**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования Республики Коми
«Спортивная школа № 1»**

Срок реализации – не устанавливается

г. Сыктывкар, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	стр. 3
1.1.	Назначение Программы	стр. 3
1.2.	Цель Программы	стр. 3
II	Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	стр. 3
2.1.	Сроки реализации	стр. 3
2.2.	Объем дополнительной общеразвивающей программы	стр. 3
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы	стр. 3
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	стр. 5
2.5.	Календарный план воспитательной работы	стр. 8
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр. 9
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	стр. 10
III	Система контроля	стр. 11
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	стр. 11
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	стр. 11
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	
IV	Рабочая программа	стр. 12
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе	стр. 12
V	Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки	стр. 21
VI	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	стр. 21
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	стр. 21
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	стр. 22
6.3.	Условия для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки занимающимися с ограниченными возможностями здоровья	стр. 23
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	стр. 26

I. Общие положения

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации деятельности спортивно-оздоровительной направленности по легкой атлетике.

1.2. Целью Программы является привлечение занимающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий легкой атлетикой; формирование начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (легкая атлетика).

II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, количество лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку в группах.

Таблица № 1

Этап	Срок реализации спортивно-оздоровительного этапа (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	не устанавливается	от 7	15-20

2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы

Таблица № 2

Этап	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Спортивно-оздоровительный этап	3-6	156-312

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Учебно-тренировочные занятия

По направленности учебно-тренировочные занятия бывают:

- основные;
- дополнительные.

По величине нагрузки — занятия с большой нагрузкой, со значительной, средней и малой нагрузкой.

По форме организации выделяют следующие виды занятий:

- фронтальные — занимающиеся одновременно выполняют одно и то же упражнение всей группой;
- групповые — занимающиеся делятся в ходе выполнения учебно-тренировочных заданий на группы, при этом должны быть созданы эффективные условия для выполнения соревновательных упражнений;
- индивидуальные — занимающиеся самостоятельно выполняют задания с индивидуальной дозировкой нагрузки.

По особенностям решаемых задач различают следующие учебно-тренировочные занятия:

- учебные, где идет освоение нового материала;
- тренировочные, которые направлены на осуществление различных видов подготовки и в первую очередь физической;
- учебно-тренировочные, сочетают освоение нового материала и развитие физических качеств;
- восстановительные с небольшим суммарным объемом нагрузки для стимулирования восстановительных процессов;
- модельные, проводят в непосредственной подготовке к соревнованиям;
- контрольные, применяют для контроля подготовленности занимающихся.

Основой учебно-тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие. В ходе его используют средства тренировки, которые направлены на решение задач многих видов подготовки — физической, технической, тактической и др.

Факторами, определяющими структуру занятия, являются:

- задачи учебно-тренировочного занятия;
- изменения функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности;
- величина нагрузки учебно-тренировочного занятия;
- подбор и сочетание физических упражнений.

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 3

Этап	Вид спортивных соревнований	Общее количество в год
Спортивно-оздоровительный этап	Контрольные	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе – двух часов.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Таблица № 4

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Итого
В процентном соотношении	40	40	13	5	2	100%
Количество часов в год при нагрузке 3 часа в неделю	63	63	21	6	3	156
Количество часов в год при нагрузке 6 часов в неделю	126	126	42	12	6	312

Примерный годовой план спортивно-оздоровительной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

*План-график распределения тренировочных часов
для спортивно-оздоровительных групп (3 часа в неделю)*

Таблица № 5

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	5	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	63
Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	63
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	21
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	6
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
Количество часов	13	13	13	13	13	13	13	13	15	13	12	12	156

*План-график распределения тренировочных часов
для спортивно-оздоровительных групп (6 часов в неделю)*

Таблица № 5

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	10	10	10	12	10	10	12	10	10	12	10	10	126
Специальная физическая подготовка	10	10	10	12	10	10	12	10	10	12	10	10	126
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	-	2	2	-	2	-	-	-	-	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
Количество часов	26	26	26	26	26	26	26	26	30	26	24	24	312

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - участие в днях здоровья и спорта, спортивных фестивалях; - ...	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы занимающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
1.3	...	...	...
2.	Патриотическое воспитание занимающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с занимающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта	В течение года
2.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы спортивно-оздоровительной направленности; - ...	
2.3.	...	...	...
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих общему физическому развитию)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для занимающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих общему физическому развитию; - развитие навыков занимающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора занимающихся; - ...	В течение года
3.2.	...	...	...
4.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта	...	...

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» учреждение реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, проводит с лицами, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит лиц, проходящих спортивно-оздоровительную

подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивно-оздоровительной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для занимающихся и персонала занимающихся, а также для родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

План антидопинговых мероприятий*

Таблица № 7

		Спортивно-оздоровительный этап
Месяцы	IX	Теоретическое занятия «Ценности спорта. Честная игра»
	X	Веселые старты «Честная игра»
	XI	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»
	XII	Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	I	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	II	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	III	Антидопинговая викторина «Играй честно»
	IV	-
	V	-
	VI	Веселые старты «Честная игра»
	VII	-
	VIII	-

* Учреждение ежегодно утверждает План-график мероприятий по антидопинговой тематике на предстоящий год.

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Занимающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Лица, занимающиеся спортом на спортивно-оздоровительном этапе, получают допуск к занятиям 1 раз в 12 месяцев у педиатра или терапевта (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России (основание Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы спортивно-оздоровительного этапа лицу, проходящему спортивно-оздоровительную подготовку (далее – занимающийся), необходимо выполнить следующие требования:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть подводящими упражнениями к основным упражнениям вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их;

принять участие в сдаче контрольно-переводных испытаний по видам спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией занимающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Цель программы: привлечение занимающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий легкой атлетикой; формирование начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (легкая атлетика).

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ легкой атлетики, как вида спорта, реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание обучающего материала в соответствии с возрастными особенностями занимающегося, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее зачисление в группу начальной подготовки.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем *общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)*.

Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем занимающегося, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в занятии самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры, подвижные игры и другие. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами.

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп занимающегося, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем

видам, которые изучаются в данное время или в которых занимающийся собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи.

Быстрота.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики.

Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако занимающиеся при одинаковом учебно-тренировочном занятии с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного занимающегося.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, занимающиеся не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Её проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки занимающийся вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу.

Сила - это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках занимающийся преодолевает вес собственного тела, а в метаниях — вес снаряда. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и т.д.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и т.д.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим занимающимся.

Выносливость, как и быстрота, - важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т.д. Специальная выносливость — это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета - длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120—160 км в неделю.

Интенсивность учебно-тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Гибкость - способность занимающегося выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений занимающегося обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Большая подвижность в суставах необходима не только прыгунам в высоту (для выполнения маха ногой вверх в момент отталкивания и поворачивания таза при переходе через пленку) и метателям (особенно в плечевом суставе), но и другим легкоатлетам. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнить движения.

Гибкость можно развивать общеразвивающими упражнениями, включаемыми в занятия с этой целью.

Но одной только общей гибкости еще недостаточно для достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить, «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, от того, в каком виде легкой атлетики начал специализироваться занимающийся.

Ловкость (координация) - это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Эффективны также и такие игры, как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча.

Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на местности с естественными препятствиями (канавами, пнями, кустами, поваленными деревьями и т. п.), спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые упражнения и др. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча; ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в темпе подбрасывание его спиной вверх; ловля брошенного вверх мяча и т. п.

Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени также развивают ловкость, особенно прыжки.

Нужно постепенно переходить от простых к более сложным заданиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности.

Больше всего упражнений на ловкость выполняется в подготовительном периоде занятия. В соревновательном периоде ловкость совершенствуется в беге, прыжках, метаниях и посредством специально подобранных упражнений.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Также необходимо приучать посещать соревнования.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы для теоретической подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения легкой атлетики.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

4. Оборудование и инвентарь. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе занятий, на соревнованиях. Тренажерные устройства, технические средства.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка для всех этапов подготовки.

Задачи:

- развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с

выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками}, то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на

ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)* - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) *упражнения с гантелями* - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнение на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться

грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на перекладине* - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

Кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому занимающемуся.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).
- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу

и на одной ноге);

- метание гранаты, ядра;
- различные прыжковые упражнения с отягощением.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и

т.д.;

- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;
- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);
- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;
- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;
- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;
- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;
- бег с прямыми ногами;
- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;
- бег толчками.

V. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки

К особенностям осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся:

- Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной общеразвивающей программы проводится с учетом особенностей спортивно-оздоровительного этапа.

- Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы, при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти спортивно-оздоровительную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка занимающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки (табл. 10);

- медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки

Таблица № 9

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	23
2.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	1
3.	Мат гимнастический	штук	4
4.	Секундомер	штук	2
5.	Скамейка гимнастическая	штук	12
6.	Стенка гимнастическая	штук	5
7.	Стартовые колодки	штук	10

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Условия для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки занимающимися с ограниченными возможностями здоровья

В целях доступности прохождения спортивно-оздоровительной подготовки занимающимися с ограниченными возможностями здоровья организации, осуществляющие деятельность по адаптированным дополнительным общеразвивающим программам обеспечивают создание специальных условий, в том числе:

а) для занимающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми и слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) тактильные информационные таблички, выполненные укрупненным шрифтом, и с использованием рельефно-линейного шрифта или рельефно-точечного шрифта Брайля, с номерами и наименованиями помещений, а также справочной информацией о расписании учебных занятий;

доступ обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации, осуществляющей образовательную деятельность, располагающему местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

звуковые маяки, облегчающие поиск входа в организацию, осуществляющую образовательную деятельность;

выпуск альтернативных форматов печатных материалов по дополнительным общеобразовательным программам (крупный шрифт или аудиофайлы);

контрастную маркировку проступей крайних ступеней в виде противоскользящих полос, а также контрастную маркировку прозрачных полотен дверей, ограждений (перегородок). При реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, организации, осуществляющие образовательную деятельность, край ванны бассейна по всему периметру должны выделять полосой, имеющей контрастную окраску по отношению к цвету обходной дорожки;

применение специальных методов и приемов обучения, связанных с показом и демонстрацией движений и практических действий;

использование специальных учебников, учебных пособий и наглядных дидактических средств (муляжи, модели, макеты, укрупненные и (или) рельефные иллюстрации);

применение специального спортивного инвентаря и рельефно-контрастной маркировки спортивных залов и игровых площадок (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

б) для занимающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебно-тренировочных занятий визуальной (установка визуально-акустического оборудования с возможностью трансляции субтитров);

обеспечение возможности понимания и восприятия обучающимися на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с тематикой учебных занятий, а также использования его в самостоятельной речи;

использование с учетом речевого развития обучающихся разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе учебно-тренировочных занятий;

в) для занимающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа занимающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений);

безбарьерную архитектурно-планировочную среду;

обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации (для занимающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации);

включение в содержание образования упражнений на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и другое;

г) для занимающихся с тяжелыми нарушениями речи:

адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио-/видеоформате в соответствии с речевыми возможностями занимающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

использование средств альтернативной коммуникации, включая коммуникаторы, специальные планшеты, кнопки, коммуникативные программы, коммуникативные доски и так далее;

преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;

стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);

обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора);

расширение пассивного и активного словаря занимающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

д) для занимающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) - использование визуальных расписаний;

е) для занимающихся с задержкой психического развития:

использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

использование специальных приемов и методов обучения;

дифференциация требований к процессу и результатам учебно-тренировочных занятий с учетом психофизических возможностей занимающихся;

соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики занимающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов занимающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем;

ж) для занимающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

специально оборудованные "зоны отдыха" для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;

для занимающихся с выраженными сложными дефектами (тяжелыми и множественными нарушениями развития) (ТМНР) - психолого-педагогическое тьюторское сопровождение;

учет особенностей занимающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);

сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений.

Занятия в объединениях с занимающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с другими занимающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него занимающихся с ограниченными возможностями здоровья.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

1. Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.sportrk.ru/>
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
6. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
7. Официальный интернет-сайт Федерации легкой атлетики Российской Федерации <http://rusathletics.ru/>

Литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. 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.- М.: Академия, 2005.-464 с.
3. 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. – 340 с.: ил.
4. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
5. 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.- 288 с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
7. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 996.
9. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)