

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕЛАТЬМА»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГАУ ДОРО «СПШ «Елатьма»  
А.В. Умнов  
28.08.2023 г.

Приказ № 217 от 28.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«АФК ЛИН «Легкая атлетика»

Программа предназначена  
для лиц с интеллектуальными нарушениями  
возраста (8-17 лет).  
Срок реализации - бессрочно.

Программа рассчитана на 36 недель, 144 часа в год.

Разработчики программы:  
Заместитель директора Юлия Сергеевна Громова

р. п. Елатьма,  
Рязанской области  
2023г.

**Содержание.**

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	13
3	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА	15
4	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	27
5	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ	40
6	СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	42
7	ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ	44

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине «Легкая атлетика» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Федеральный закон № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14;
- Статья 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999". Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрирован 05.04.2016 № 41679);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. 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;

- Правила по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями «Легкая атлетика».

### **Направленность программы.**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине «Легкая атлетика» *физкультурно-спортивная.*

**Новизна программы** (Новизна дополнительной общеразвивающей программы по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине «Легкая атлетика» предполагает:

- Новое решение проблем дополнительного образования для лиц с интеллектуальными нарушениями в области спорта, их адаптация и социальная реабилитация в обществе средствами АФК;
- Новые методики преподавания АФК;
- Новые педагогические технологии в проведении учебно-тренировочных занятий по АФК лиц с интеллектуальными нарушениями;
- Нововведения в формах диагностики и подведения итогов реализации программы для лиц с интеллектуальными нарушениями.

### **Актуальность программы.**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

В широком смысле слова Адаптация (от средневекового лат. adaptatio - приспособление), в биологии - совокупность морфофизиологических,

поведенческих, популяционных и др. особенностей биологического вида, обеспечивающая возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды. Адаптацией называется и сам процесс выработки приспособлений. В физиологии и медицине обозначает также процесс привыкания. Социальная адаптация есть процесс взаимодействия личности с социальной средой.

Адаптивная физическая культура - это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий.

Физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить его полноценную деятельность. И когда об этом забывают, то природа жестоко мстит за вмешательство в её законы.

Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникающие в них очаги возбуждения способствует угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг как бы блокируется, и нарушенные функции в результате постепенно нормализуются.

Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций. Регулярные занятия физическими упражнениями в комплексе с занятиями по плаванию помогут не только избавиться от боли, но и способствовать нормализации, казалось бы, уже необратимых патологических процессов.

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями «Легкая атлетика» (АФК ЛИН «Легкая атлетика») направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, с интеллектуальными нарушениями, реабилитацию двигательных функций организма. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут на отдых спортсменов. Годовая учебно-тренировочная нагрузка – 144 часа.

*Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине «Легкая атлетика».*

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанника.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья воспитанника.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в обучающемся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у обучающегося осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития, получение начальных знаний, умений и навыков области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), развитие физических качеств и способностей методами и средствами адаптивной физической культуры, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья лиц с интеллектуальными нарушениями, отбор одаренных детей (взрослых) и подготовку их к освоению этапов спортивной подготовки.

**Основными задачами** реализации дополнительной общеразвивающей программы по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине «Легкая атлетика» являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей-инвалидов, инвалидов, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине «Легкая атлетика» предназначена для обучающихся 8-17 лет, младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям легкой атлетикой, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Средний и старший школьный возраст характеризуется стремлением к общению со сверстниками и появлению признаков, свидетельствующих о

стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость. Для этого возраста свойственно стремление утвердить свое «Я», показать и проверить его.

Для энергичного и любознательного младшего подростка необходимо предлагать деятельность, соответствующую его возрастной психологии. В этот период преобладает возбуждение над торможением (но это процесс управляемый), мышление абстрактное, но с опорой на конкретно-образное, внимание произвольное, память также произвольная.

Важной особенностью социального развития является развитие самосознания, стремление к самоопределению, самоутверждению. Новообразованием в подростковом возрасте является представление о себе уже как «не о ребенке». Ярко выражено чувство взрослости. Происходит физическое, социальное созревание, интенсивное формирование личности, рост интеллектуальных и моральных сил. Характерно возникновение самосознания. Это порождает стремление к самоутверждению, самовыражению, самовоспитанию.

Переходный период характеризуется кардинальными изменениями мотивации. На первый план выдвигаются мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Они возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение.

Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права); одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, доверие к ним, важность их одобрения и оценок.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности, а учение временно уходит на второй план.

В юношеском возрасте усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения.

У старшеклассников выявляются следующие психолого-педагогические особенности – мировоззренческая целеустремленность, желание изменить мир, осознание своей жизни, право на автономию от старших. Дифференциация межличностных отношений становится более значимой.

Старшеклассник стремится осознать свою жизнь в целом, осмысливает законы мироздания, оценивает реальность мира.

В период ранней юности возрастает желание изменить не только мир, но себя в этом мире. Старшекласснику свойственна безоглядность в критике окружающей жизни. Важно в данный период активизировать формирование образа



собственного «я» старшеклассника и его место в реальной жизни, т.е. формировать четкую гражданственную позицию, социальные нормы жизни.

**Срок реализации программы:** не ограничивается, годичный цикл - 36 недель, 144 часа в учебно-тренировочный году.

**Форма обучения: очная.**

**Формы организации деятельности:**

- фронтальная: работа тренера-преподавателя со всеми спортсменами ЛИН одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация взаимодействия между всеми спортсменами ЛИН одновременно (учебно-тренировочный процесс в группе, соревнования (как внутренние, так и открытые первенства);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого спортсмена (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности); задания многократно повторяются и показываются лично тренером-преподавателем по АФК, в связи со спецификой заболеваний лиц с интеллектуальными нарушениями.

Содержанием дополнительной общеразвивающей программы по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине «Легкая атлетика» предусмотрены внутренние и выездные соревнования, товарищеские встречи, турниры.

При планировании работы в рамках данной программы учитывается специфика содержания занятий по АФК ЛИН в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочем порядке в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерыв между занятиями -15 минут.

**Ожидаемый результат реализации дополнительной общеразвивающей программы по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине «Легкая атлетика» являются:**

- основы истории развития лёгкой атлетики в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки;
- техническую и тактическую подготовку; строевые команды;
- методику развития физических качеств; общие рекомендации к созданию презентаций.

**В результате освоения программы обучаемый должны уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия;
- выполнять технические действия в соревнованиях;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

**Метапредметные результаты освоения программы:**

- ставить учебно-тренировочные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации;
- умение работать в группах;
- умение работать как индивидуально, так и в группах;
- развитие способностей подростков;
- развитие физических способностей подростков.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебно-тренировочном процессе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении учебно-тренировочных и познавательных задач, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения таких задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований;
- умение организовывать учебно-тренировочное сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- развитие способностей подростков.

**Личностные результаты освоения программы:**

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте;
- здоровый образ жизни.

**Критерии и способы определения результативности.**

Для оценки освоения умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольным тестированием, в которой фиксируются результаты обследования.

Примерные контрольные тесты для отслеживания динамики в учебно-тренировочном процессе АФК ЛИН «Легкая атлетика»

№	Контрольные упражнения для мальчиков и девочек
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)
2.	Прыжок в длину с места (3 попытки, см.)
3.	Бег 30м (с)
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
5.	Метание теннисного мяча в цель (10 попыток).
6.	Метание снаряда на дальность
7.	Приседание с прямыми ногами (кол-во раз за 1 минуту)
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см).

**Формы подведения итогов:** итоговое тестирование к концу года, а также результаты участия спортсменов с интеллектуальными нарушениями в открытых первенствах, районных и областных соревнованиях.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Сроки реализации программы:** без ограничения.

**Занятия проводятся** 2 раз в неделю в спортивном, тренажерном залах или на стадионе ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

**Продолжительность учебно-тренировочного занятия-** 2 академических часа по 45 минут.

**Данный курс программы рассчитан** на 36 недель.

Учебно-тренировочный план-график дополнительной общеразвивающей программы по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями «Легкая атлетика» (АФК ЛИН «Легкая атлетика»):

№	Разделы подготовки	Месяцы												Годовой объем	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%
1	Общая физическая подготовка	14	16	16	16	16				16	18	16	16	144	100
	<b>ИТОГО количество часов в месяц</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>				<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА**

**Спортивно-оздоровительный этап** предполагает привлечение максимально возможного числа лиц с интеллектуальными нарушениями к систематическим занятиям доступным видом спорта: легкой атлетикой, для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», осуществляющего деятельность по адаптивной физической культуре и спорту (АФК):

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
3. Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность, грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
4. Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Физкультурно-оздоровительный этап может длиться весь период учебно-тренировочных занятий в учреждении.

На спортивно-оздоровительном этапе принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья, инвалиды 8-17 лет, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья – направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти (Пункт 1 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 23.07.2013)).

**Особенности формирования групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки.**

(согласно приложению №1 к приказу Минспорта РФ от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	8	8-10	15	до 6 <3>

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

**Учебно-тренировочный план рассчитанный на 36 рабочих недель.**

№ п/п	Содержание учебно-тренировочных занятий	Год обучения	
		1 год	2 год
1.	Легкая атлетика.	144	144
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Реабилитационные тренажеры. Бочча, настольный теннис, дартс и другие виды спорта.	Во время учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике	Во время учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике
3.	Контрольные испытания.	По мере необходимости во время учебно-тренировочного процесса по	По мере необходимости во время учебно-тренировочного процесса по

		легкой атлетике	легкой атлетике
5.	Участие в спортивных соревнованиях.	Согласно календарному плану	Согласно календарному плану
6.	Общее количество часов:	144	144

**Календарно-тематическое планирование**  
**Легкая атлетика ЛИН**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Бег на короткие и длинные дистанции	36
2.	Прыжки с места и с разбега	12
3.	Метание	12
4.	Тренажерный зал	12
5.	ОРУ	72
Итого:		144

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**АФК ЛИН «Лёгкая атлетика» поурочно**

№ п/п	Тема раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во Час.	Дидактический материал	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
1	Знания о физкультуро-оздоровительной деятельности.	1) Вводное занятие. План работы группы АФК ЛИН. Правила поведения и ТБ. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения тренировочных занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами адаптивной физической культуры.	2ч.	Презентация	Соблюдать правила техники безопасности. Знать организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок, многократность повторений для ЛИН.	



		Спортивные игры.					
2	История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта с учетом особенностей детей данной категории	2) История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Спортивные игры.	Виды спортивного бега, техника, фазы. Анализ техники ходьбы и бега.	2ч	Презентация.	Знать историю лёгкой атлетики. Знать виды лёгкой атлетик. Осваивать основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	
3	Практические занятия Спортивная ходьба	3) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой; - изучение движений ног и таза; - изучение работы рук в сочетании с	Техника спортивной ходьбы	4ч		Осваивать технику спортивной ходьбы Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Многоратная демонстрация.

		<p>движениями ног; - спортивные игры.</p> <p>4) ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.</p>					
4	Изучение техники бега	<p>5) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега: - ознакомление с техникой; - изучение движений ног и таза; - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры.</p> <p>6) ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры.</p> <p>7) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p>	<p>Бег с низкого старта. Бег с высокого старта. Выбегание с низкого старта.</p>	6ч		<p>Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация многократная.
5	Бег на короткие дистанции	<p>8) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</p> <p>9) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p> <p>10) Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых</p>	<p>Бег с низкого старта. Бег с высокого старта. Выбегание с низкого старта</p>	12ч		<p>Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация многократная.

		<p>положений Спортивные игры. 11) Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры. 12) ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры. 13) ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры</p>					
6	Прыжки в длину	<p>14) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры. 15) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивные игры. 16) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивные игры. 17) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом</p>	Техника прыжка в длину	12ч		<p>Осваивать технику прыжка в длину. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация.

		<p>«прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники. Спортивные игры. 18) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры. 19) ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p>					
7	Эстафетный бег	<p>20) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. 21) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. 22) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. 23) Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.</p>	Техника эстафетного бега	8ч		<p>Осваивать технику эстафетного бега Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация, многократный повтор.
8	Прыжки в высоту	<p>24) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры. 25) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма</p>	Техника прыжка в высоту	12ч		<p>Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация.

		<p>последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>26) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>27) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>28) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>29) Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Подвижная игра.</p>					
9	Кроссовая подготовка	<p>30) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>31) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>32) Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением.</p> <p>Метание набивных мячей 1 кг.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>33) СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической</p>	Бег на выносливость	22ч		Осваивать технику бега на выносливость. Соблюдать правила техники безопасности.	Демонстрация.

		<p>подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра. 34) СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры. 35) СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры. 36) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры. 37) ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры. 38) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры. 39) ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры. 40) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>					
10	Бег на короткие	41) Инструктаж по ТБ. ОФП.	Бег с низкого старта.	10ч		Осваивать технику высокого и низкого	Демонстрация.

	дистанции	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра 42)</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры. 43)</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Спортивные игры. 44)</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стартовых команд</li> <li>- повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>- изучение техники стартового разгона</li> <li>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции</li> </ul> <p>Спортивные игры. 45) ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.</p>	Бег с высокого старта. Выбегание с низкого старта			<p>старта; стартового разгона и бега по дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации Соблюдать правила техники безопасности.</p>	
--	-----------	---	--	--	--	--	--

11	Прыжки в длину	46) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры. 47) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление. Спортивные игры. 48) Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	Техника Прыжка в длину	6ч		Осваивать технику прыжка в длину. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.	Демонстрация.
12	Метание мяча	49) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Спортивные игры. 50) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры. 51) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Спортивные игры. 52) Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивные игры.	Техника метание мяча	8ч		Осваивать технику метания мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Соблюдать правила техники безопасности.	Многоратный повтор и демонстрация.
13	Эстафетный бег	53) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. 54) ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100.	Техника эстафетного бега	4ч		Осваивать технику эстафетного бега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации	Демонстрация.



		Подвижные игры.				Соблюдать правила техники безопасности.	
14	Прыжки в высоту	55) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры. 56) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. Спортивные игры. 57) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. Спортивные игры. 58) Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра.	Техника прыжка в высоту	8ч		Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.	Многоратный повтор и демонстрация
15	Кроссовая подготовка	59) Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры. 60) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. 61) ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивные игры.	Бег на выносливость	28 часов		Осваивать технику бега на выносливость. Соблюдать правила техники безопасности.	Многоратный повтор и демонстрация

	<p>62) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.</p> <p>63) ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>64) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>65) ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.</p> <p>66) ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.</p> <p>67) ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.</p> <p>68) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

**Итого: 144 часа.**

#### **4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

##### Принципы учебно-тренировочных занятий:

- непрерывность учебно-тренировочного процесса (систематичность);
- последовательность (от простого к сложному);
- индивидуальный подход в условиях коллективной работы;
- построение занятий с учётом возраста и физиологических особенностей детей и молодежи.

##### Основные средства учебно-тренировочных воздействий:

1. Обще развивающие упражнения;
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики;
4. Прыжки и прыжковые упражнения;
5. Спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа).

##### Методы:

- общепедагогические (словесный, наглядный);
- практические (метод строго регламентированного упражнения);
- метод, направленный на освоения спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой;
- индивидуальная работа с обучающимся в процессе занятия;
- самостоятельная работа обучающегося (выполнение отдельных заданий на отработку техники и т.д.).

##### **Методы обучения.**

**Метод обучения** - это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае - это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на четыре группы: наглядные, словесные, практические и игровые.

**Наглядные методы** - создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации, а также показа фотографий, рисунков, плакатов, и т. д.

**Словесные методы** - включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ. Словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания.

**Практические методы** - это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

**Метод упражнения** предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

**Метод изучения движения в целом** (на примере плавания, плавание один из способов координации тела) не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения - скольжения и выдохи в воду.

**Метод изучения движения по частям** (на примере плавания) предусматривает освоение отдельных элементов техники - движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

**Соревновательный и контрольный методы.**

**Игровой метод** в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы АФК ЛИН «Легкая атлетика» используются четыре основных группы методов.

1. Методы формирования новых знаний и способов деятельности: рассказ, объяснение, показ, выполнение задания по алгоритму, опрос и другие.
2. Методы организации деятельности обучающихся: ролевые и сюжетные игры, выполнение упражнений и другие.
3. Методы контроля и самоконтроля: тестирование, анкетирование, сдача нормативов, соревнования.
4. Методы формирования личностных результатов: беседа, убеждение, поручение, соревнование, пример, аналогия, рефлексивные методы, воспитательные ситуации. Плакаты по технике, наглядная агитация, инструкция по технике безопасности, видео материалы.

При реализации программы используются следующие группы методов: словесные, наглядные и практические.

### **Задачи учебно-тренировочного занятия.**

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

**Задачи подготовительной части:**

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

**Средствами решения этих задач могут быть:**

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

**Методы выполнения упражнений:**

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

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

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

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

**Задачи основной части:**

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» учебно-тренировочных заданий:
  - а) для овладения и совершенствования техники;
  - б) развития быстроты и ловкости;
  - в) развития силы;
  - г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

**Методы выполнения упражнений:**

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части

сравнительно однообразен, поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

### ***Заключительная часть.***

Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойной состояние. Как правило, если нагрузки снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

### ***Задачи заключительной части:***

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и формулирование задания на дом.

### ***Средствами для решения этих задач являются:***

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

### ***Методы выполнения упражнений:***

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

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

## **Примерные контрольные тесты для отслеживания динамики в учебно-тренировочном процессе**

№	Контрольные упражнения для мальчиков и девочек
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)
2.	Прыжок в длину с места (3 попытки, см.)
3.	Бег 30м (с)
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
5.	Метание теннисного мяча в цель (10 попыток).
6.	Метание снаряда на дальность
7.	Приседание с прямыми ногами (кол-во раз за 1 минуту)
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см).
9.	Проба Ромберга (пяточно-носочная) (с)
10.	Плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс) (мин, с)

Формой подведения итогов являются соревнования и контрольные нормативы в конце каждого года.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Теоретические занятия** (для всех учебно-тренировочных групп АФК ЛИН «Легкая атлетика»).

### **1.1. Физическая культура и спорт в России:**

- физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- почетные спортивные звания;
- единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;
- место легкой атлетики в общей системе физического воспитания;
- всероссийские соревнования школьников;
- личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом;
- легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение;
- международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

### **1.2. История развития легкоатлетического спорта:**

- место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр;
- легкая атлетика в дореволюционной России;
- развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции;
- легкая атлетика в современном обществе;
- развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны;
- рекорды юношей, девушек и взрослых.

### **1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:**

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- понятие об утомлении и перетренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

#### **1.4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:**

- гигиенические требования к местам занятий и соревнований;
- временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой;
- причины травм и их профилактика;
- использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;
- понятие о тренированности и спортивной форме;
- значение массажа и самомассажа;
- личная гигиена спортсмена;
- вред курения и употребления спиртных напитков и запрещенных препаратов;
- гигиена в быту;
- правильное питание спортсмена;
- что нужно знать о тренировке;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах;
- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

#### **1.5. Места занятий, оборудование, инвентарь:**

- беговая дорожка в тренажерном зале;
- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

#### **1.6. Основы техники видов легкой атлетики:**

- общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- индивидуальные особенности выполнения техники движений;
- взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований;
- качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

#### **1.7. Методика обучения и тренировка:**

- обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики;
- роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов;
- определение и исправление ошибок;
- особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий по АФК с особенными детьми, подростками и юношами;
- перспективное (многолетнее) планирование;
- индивидуальный план, дневник;
- разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании;
- участие в соревнованиях.

#### **1.9. Техника безопасности:**



- техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- первая помощь при травмах.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОФП.** К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.

#### **Задачи обучения и тренировки:**

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

**Средства общей физической подготовки:** средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В спортивно-оздоровительных группах должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

#### **Упражнения из других видов спорта:**

- Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в

равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

- Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат»,

- «Шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, «колесо» (переворот боком). Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам. Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты. Лыжный спорт. Ознакомление с лыжным инвентарем и уход за ним. Построение с лыжами и на лыжах, переноска лыж, повороты на месте переступанием. Обучение технике передвижения на лыжах, тренировка: обучение лыжным ходам, подъемам на лыжах скользящим и ступающим шагом, обучение спуску на лыжах в основной стойке, обучение торможению плугом. Групповые лыжные прогулки от 3 до 5 километров. Участие в лыжных соревнованиях. Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся АФК ЛИН, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

**Средства и методы обучения спортивной технике:** применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения

барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

### **3. Бег на средние и длинные дистанции**

#### **Задачи обучения и тренировка техники и тактики:**

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

#### **Средства и методы обучения технике и тактике бега**

Многочисленное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение.

#### **Средства и методы тренировки.**

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, а главное - постоянное повторение и закрепление изложенного материала для ЛИН (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами

легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

#### **4. Спортивная ходьба**

##### **Задачи обучения и тренировки:**

- обучение основам бега и спортивной ходьбы;
- изучение техники бега по прямой, высокого и низкого стартов;
- изучение техники ходьбы – закрепление навыка постановки ноги на грунт;
- обучить движению рук и поворота таза;
- дать представление о ритме ходьбы;
- развитие быстроты, гибкости, силы и общей выносливости.

##### **Средства обучения спортивной технике**

Ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40 – 50 см) и нормальным шагом; имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в стороны, за головой, за спиной, с движением одной рукой), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затруднительных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейкой» и т.п.); имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движения таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

##### **Основные средства тренировки**

Спортивная ходьба на отрезках от 50 до 500 метров при изучении техники спортивной ходьбы с частотой 180 – 190 шагов в минуту. Спортивная ходьба в чередовании с бегом 10 – 12 километров.

##### **Специальные беговые упражнения**

Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30 – 60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе.

Изучение техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение тренировочной дистанции – 3, 5, 10 километров.

Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом и дисками от штанги, подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание набивного мяча из различных положений, метание теннисного мяча и гранаты. Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, легкая атлетика, ручной мяч) – изучение техники игровых приемов, двусторонней игры.

### **Упражнения на расслабление:**

- применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса;
- расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

### **Общеразвивающие упражнения, выполняемые в движении:**

- на отрезках 10-15м передвижение в упоре сзади согнув ноги («таракашка»), из и.п. упор лежа поочередно переставляя руки и ноги («крокодил»), из и.п. упор лежа передвижение боком («скалолаз») и.д.

В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

### **Упражнения для рук плечевого пояса:**

- из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- то же, но в упоре лежа сзади;
- сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

В подготовительной части используется для разогревания мышц, подготовки организма к основной работе. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

### **Упражнения для туловища и шеи и ног:**

- наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону;
- наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища;
- из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук;
- в том же исходном положении поднятие прямых ног вверх;
- из положения лежа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

В подготовительной части используется для разогревания мышц, подготовки организма к основной работе. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

### **Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:**

- маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;
- волнообразные движения туловищем; повороты туловища;
- сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах;
- круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

В основной части для развития гибкости и увеличения подвижности суставов.

### **Упражнения с отягощениями:**

- (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг, с эспандером и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук;
- броски и ловля набивного мяча;
- передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств (силы, силовой выносливости).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Представляет собой процесс целенаправленного развития двигательных способностей, специфичных для избранного вида спорта.

#### **1. Упражнения для развития силы.**

Упражнения со штангой (гантелями), с набивными мячами, с резиновыми амортизаторами, с партнером. Бег, прыжки, многоскоки в утяжеленных условиях.

#### **2. Упражнения для развития быстроты.**

Бег на 20-50 метров, под гору, с ускорением. Подвижные игры с проявлением быстроты движений.

#### **3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Старт из разных исходных положений. Прыжки на одной и двух ногах с отягощением. Запрыгивания. Спрыгивания. Прыжки через предметы. Броски набивного мяча.

#### **4. Упражнения для развития скоростной выносливости.**

Бег на отрезках 50-400 м (повторно с интервалами отдыха 2-4 минуты).

#### **5. Старт и стартовые упражнения.**

#### **6. Специально-беговые упражнения.**

Бег с высоким приподниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с изменением темпа движений.

#### **7. Круговая тренировка.**

Применение данной тренировки дает возможность приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности.

При проведении круговой тренировки применяют следующие разновидности: по методу непрерывного упражнения, по методу непрерывного упражнения с жесткими интервалами отдыха, по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха.

Специализированные комплексы круговой тренировки в занятиях легкой атлетикой строятся из 10-15 станций. Включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, общей и скоростной силы, тесно связанным с укреплением опорно-двигательного аппарата.

### **8. Соревновательно-игровые задания.**

Таковыми заданиями называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуация, где встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны.

Цель упражнений – совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений, и навыков занимающихся.

Использование соревновательно-игровых упражнений способствует накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые в последствии положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физкультурной деятельности облегчает процесс обучения.

Эмоциональный фон занятий при применении соревновательно-игрового метода способствует воспитанию физических и морально-волевых качеств у детей с нарушением интеллекта, вызывает интерес и желание заниматься физической культурой и спортом, что имеет немаловажное значение для коррекционно-воспитательной работы с учащимися.

Данные упражнения используются для освоения и закрепления программного материала, а также повышения уровня физической подготовленности.

**Техническая подготовка** предусматривает создание, пополнение фонда умений и навыков, которые являются предпосылками формирования техники видов легкой атлетики, а также познание основ спортивной техники, формирование двигательных умений и навыков, преобразование или обновление форм техники в соответствии с возросшими возможностями спортсмена.

1. Упражнения, направленные на овладение техники бега по прямой и повороту.

2. Упражнения, направленные на овладение техники бега с высокого старта.

3. Упражнения, направленные на овладение техники бега с низкого старта и стартового разгона.

4. Упражнения, направленные на овладение техники финиширования в беге.

5. Упражнения, направленные на овладение техники прыжка в длину с места.

6. Упражнения, направленные на овладение техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы.

## 5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ И УСЛОВИЯ

Материально-технические условия соответствуют требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14, а именно:

- размещение учреждения дополнительного образования в отдельно стоящем здании;
- вход в здание оборудован тамбуром;
- гардероб оборудован вешалками;
- потолки, стены и пол всех помещений гладкие, без нарушения целостности и признаков поражения грибков;
- санитарно-технических приборов соответствует санитарным требованиям;
- здание учреждения дополнительного образования соответствует требованиям к общественным зданиям и сооружениям в части хозяйственного-питьевого водоснабжения и водоотведения;
- уровень естественного и искусственного освещения соответствует гигиеническим требованиям к естественному, и искусственному освещению общественных зданий, и санитарным правилам;
- отопление, вентиляция и воздушно-тепловой режим соответствует требованиям, предъявляемыми к отоплению, вентиляции воздуха в общественных зданиях и сооружениях.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Круг для места толкания ядра	штук	1
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
13.	Палочка эстафетная	штук	20
14.	Рулетка (10 м)	штук	1



15.	Рулетка (100 м)	штук	1
16.	Рулетка (50 м)	штук	1
17.	Секундомер	штук	2
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Стартовые колодки	пар	2
20.	Стенка гимнастическая	пар	4
21.	Электромегатон	штук	1
22.	Ядро массой 3,0 кг	штук	1
23.	Ядро массой 4,0 кг	штук	1
24.	Ядро массой 5,0 кг	штук	1
25.	Ядро массой 6,0 кг	штук	1
26.	Ядро массой 7,26 кг	штук	1
27.	Конус высотой 15 см	штук	10
28.	Конус высотой 30 см	штук	20
30.	Диск массой 1,0 кг	штук	1
31.	Диск массой 1,5 кг	штук	1
32.	Диск массой 1,75 кг	штук	1
33.	Диск массой 2,0 кг	штук	1

## 6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Валик Б.В., Тренерам юных легкоатлетов [Текст]. - Москва : Физкультура и спорт, 1974. - 168 с. : черт.; 20 см.
2. Веневцев Сергей Иванович. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 : Красноярск, 2000 155 с. РГБ ОД, 61:00-13/1213-3.
3. Гайнутдинова, М.Ю. Г14 Специальная методика физического воспитания. Часть II : учебно-методическое пособие. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012. – 74 с.
4. Гойхман П. Н., Трофимов О. Н. Легкая атлетика в школе. Москва Физкультура и спорт. 1972г. 200 с
5. Дмитриев А.А. «Организация двигательной активности умственно отсталых детей»: пособие – М., Сов.спорт,1991 г., 32 с., ISBN 5-1776286 : 0.00.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие, М.: Советский спорт, 2000 г. - 240 с., с ил.
7. Зеличенко В.Б., Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. - Москва : Terra спорт, 2000. - 237, [1] с. : ил.; 20 см. - (Библиотека легкоатлета / Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ).; ISBN 5-93127-091-4
8. Колодницкий Г.А., Внеурочная деятельность учащихся [Текст] : легкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - Москва : Просвещение, 2011 (Иваново : Ивановская обл. типография). - 92, [1] с. : ил.; 22 см. - (Работаем по новым стандартам); ISBN 978-5-09-018773-2
9. Лазарев, Игорь Викторович. Практикум по легкой атлетике : учебное пособие для средних педагогических учебных заведений / И. В. Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. - Москва : Академия, 1999. - 159 с. : ил. - (Педагогическое образование). - Библиогр.: с. 142. - ISBN 5-7695-0449-8
10. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ШКОЛЕ / П. Н. Гойхман, О. Н. Трофимов.– Москва : Физкультура и спорт, 0000.– 199 С.ИЛ. БИБЛИОГРАФИЯ: 98, ISBN 5-1014937-А : 0.00.
11. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под ЛЗ8 общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. — Мн.: Тесей, 2005. — 336 с., ISBN 985-463-194-Х.
12. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 173,[2] с. : ил.; 22 см.
13. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007г., -402 с., ISBN: 978-5-9718-0236-5
14. Мельников А.Ю. «Практикум по лёгкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями», 2009 г., - 116 с.

15. Никитушкин В.Г., Гапеев В.И., Губа В.П. Спорт в школе. Легкая атлетика. – М.: Олимпия Пресс, 2006.-204 с., ISBN: 5-94299-083-2
16. Озолоин Н.Г., Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - Москва : АСТ : Астрель, 2002. - 863 с. : ил., табл.; 21 см. - (Профессия-тренер); ISBN 5-17-012478-3 (АСТ)
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М. Я. Набатниковой) - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с., ил.
18. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта [Текст] / авт.-сост. А. В. Царик ; под общ. ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0570-0
19. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2003. - 448 с.: ил. Т11 15ВМ 5-85009-855-0.
20. Учебник тренера по легкой атлетике / [Н. Г. Озолин, Л. С. Хоменков, В. В. Петровский и др.]; Под ред. Л. С. Хоменкова. - 2-е изд., перераб., доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 479 с. : ил.; 22 см.; ISBN В пер. (В пер.) : 2 р. 20 к.
21. Шапкова Л.В. – Частные методики адаптивной физической культуры – учебник М – Советский спорт – 2009 г., -680 с., ISBN 978-5-9718-0403-1.

## 7. ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Единая всероссийская спортивная классификация  
[//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/)
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.  
[//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/)
- Библиотека международной спортивной информации. [//http://bmsi.ru](http://bmsi.ru)
- Научно-методический журнал "Адаптивная физическая культура"  
<http://www.afkonline.ru>
- Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
- Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/иями>