

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
(протокол № 1 от 31.08.2026 г.)

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 01-01/81 от 31.08.2026 г.

Директор

МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина

С.Г. Леоненко



**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта по легкой атлетике**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Срок реализации программы: 3 года

Авторы-составители:

Штанова О.М., инструктор-методист

Нестеренко Ю.Г., тренер-преподаватель

Чиж Д.И., тренер-преподаватель

Красноярский край, г. Зеленогорск
2026 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее – учреждение).

Адаптированная образовательная программа – образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об особенностях организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

Приказ Минспорта России от 26.01.2024 № 65 «Об утверждении методических рекомендаций для организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по адаптивному спорту»;

Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 486н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Программа направлена на общую физическую подготовку (далее - ОФП), на социальную адаптацию и развитие личности обучающихся, с учетом их индивидуальных особенностей и здоровья.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Физическая культура и спорт необходимы не только для физического совершенствования, но и выступают как уникальное пространство для коммуникации, преодоления психологических барьеров, формирования волевых качеств и уверенности в собственных силах. Социальная интеграция лицам с интеллектуальными

нарушениями необходима для полноценного формирования активной социальной жизни.

Отличительная особенность программы. Отличительной особенностью программы является учет особенностей психофизического развития. В отличие от обычных секций легкой атлетики, здесь упор делается на преодоление моторных и координационных нарушений, развитие внимания, памяти, мышления и эмоционально-волевой сферы обучающихся через естественные движения (бег, прыжки, метания). Материал подается малыми порциями, преобладают показ, многократное повторение упражнений в неизменных условиях, использование ярких ориентиров и звуковых сигналов. Нагрузка, темп освоения техники и подбор легкоатлетических упражнений (спринт, бег на короткие дистанции, простые прыжки и метания) жестко соразмеряются с текущими возможностями здоровья и степенью выраженности интеллектуальных нарушений каждого обучающегося. Особое внимание уделяется профилактике травматизма, контролю за эмоциональным состоянием обучающихся, своевременному переключению внимания и предупреждению переутомления нервной системы. Целью ставится не погоня за высшими профессиональными рекордами (как в программах спортивной подготовки), а общая физическая подготовка (ОФП), укрепление здоровья, адаптация в обществе и привитие навыков здорового образа жизни.

Адресат программы. Программа рассчитана для детей с интеллектуальными нарушениями 8-13 лет в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии (при наличии инвалидности - рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов). Принимаются все желающие независимо от способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Уровень программы – стартовый.

Объем и срок освоения программы. Полный курс обучения по программе составляет 3 года, предусмотрены каникулы (осенние, зимние, весенние, летние) в соответствии с календарным учебным графиком учреждения.

Объем учебно-тренировочной нагрузки

количество учебных часов в неделю	количество занятий в неделю	количество учебных недель в год / весь период	количество учебных часов в год/ весь период
4 – 6	2 - 4	35-38/105-114	140-228/ 420-684

Форма обучения – очная. Основными формами обучения является групповые учебно-тренировочные занятия. Наполняемость учебных групп от 8 до 12 человек.

Режим учебно–тренировочных занятий. Занятия в учреждении проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения. Расписание занятий составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) обучающихся. Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия – 45 минут (академический час). Продолжительность занятий составляет не более 2-х академических часов. Перерыв между занятиями составляет 15 – 10 минут.

Важно организовывать отдых (паузы) во время учебно-тренировочных занятий - помогает предотвратить утомление, снизить уровень тревожности и удержать внимание.

Особенности организации образовательного процесса. Организация и осуществление образовательной деятельности по программе в учреждении проводятся с

учетом особенностей организации учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп. Для этого учреждение:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса (учебного года);
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом;
- объединяет учебно-тренировочные группы (при необходимости на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском при соблюдении следующих условий:
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, а также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в ежегодном отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ, организуется самостоятельная работа, характеризующаяся выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данных тренером-преподавателем в рамках реализации учебно-тренировочного плана программы (ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят групповые теоретические, практические занятия. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности обучающегося, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

Итогом реализации программы является повышение у обучающихся уровня физической подготовленности, социальной интеграции. Для проверки уровня освоения программы в конце учебного года обучения проводятся контрольные мероприятия.

2. Цель и задачи программы, планируемые результаты

Целью программы является формирование у обучающихся здорового образа жизни, укрепление здоровья, положительного отношения к физическим упражнениям, коррекция и развитие физических качеств через регулярные занятия легкой атлетикой. Выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Основными задачами реализации программы являются:

Образовательные:

- обучение базовым двигательным навыкам;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- формировать у обучающихся базовые знания о здоровом образе жизни и гигиене;
- научить основам техники и тактики видов легкой атлетики.

Развивающие:

- развивать физические способности (гибкость, ловкость, силу, координацию движений, выносливость и др.);
- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;
- развивать внимание, мышление, память, быстроту реакции.

Воспитательные:

- развитие дисциплины, уверенности в собственных силах и самостоятельности;
- социальная адаптация и интеграция лиц с интеллектуальными нарушениями в

современном обществе через физическую культуру и спорт;

- воспитание интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Планируемые результаты.

Личностные:

- Повышение уверенности в собственных силах;

- Преодоление барьеров в общении;

- Адаптация к новым условиям (нагрузки, общество и пр.);

- Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;

- Развитие ответственности, аккуратности, уважения к команде;

- Умение работать в группе и индивидуально;

- Умение использовать средства коммуникации.

Метапредметные:

- Умение преодолевать трудности, контролировать свое эмоциональное состояние при выполнении физических нагрузок во время учебно-тренировочного процесса;

- Способность слышать и выполнять указания тренера-преподавателя;

- Соблюдать правила поведения в спортивном зале;

- Доброжелательно общаться с партнерами по команде;

- Понимание последовательности выполнения упражнений, запоминание простых команд и задач.

3. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

Разделы подготовки и иные мероприятия	Соотношение разделов (процент)	Форма контроля
Общая физическая подготовка (%)	50-64	Выполнение нормативов
Специальная физическая подготовка (%)	17-22	Выполнение нормативов
Теоретическая, подготовка (%)	2-8	Беседа, устный опрос
Другие виды спорта и подвижные игры (%)	6-19	Зачет
Контрольные мероприятия	0,5-1	
Всего	100	

4. Содержание учебно-тренировочного плана первого года обучения

4.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

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

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

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 и др.

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.

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

Переползания: на скамейке вперед, назад, на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, «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 для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с предметами, бросками и ловля мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке.

Упражнения для формирования правильной осанки: в различных исходных положениях-наклоны, повороты и вращения. В положении лежа- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках, пятках и внешних стороне стопы, перекаты с пятки на носок, захват мелких предметов пальцами, катание валика, сокращение свода стопы.

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.

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 выпрямление, 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.

Акробатические упражнения: кувырки вперед в группировке из упора присев, основная стойка. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6-и 12 минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многогогоки. Пятикратные прыжки с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Спортивные игры.

4.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины. Ее эффективность заключается в том, что упражнения воздействовали на группы мышц более избирательно. А значит, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те группы мышц, которые будут нести основную нагрузку.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Ускорения по сигналу на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа из медленного бега, подпрыгивания, бега на места. Эстафеты. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 60-150 м. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением скорости, челночный бег.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору. По песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Упражнения с набивным мячом.

Упражнение для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая руками ориентир. Прыжки в вверх, с места, с разбега. Эстафеты. Подвижные игры.

Различные виды ходьбы:

- обычная, широким шагом с различными положениями рук;
- ходьба в равномерном темпе, в различных направлениях и разном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала;

- ускоренная ходьба, с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег;
- ходьба на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг;
- ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

Бег:

- имитация движений рук (стоя на месте);
- имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры;
- бег с высоким подниманием бедра;
- эстафетный бег;
- переменный бег на различных отрезках;
- бег на отрезках с изменением скорости;
- бег с низкого старта;
- бег с различных стартовых положений;
- старты с гандикапом;
- барьерный бег.

Прыжки:

- подскоки;
- подпрыгивания;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

4.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные и спортивные игры служат эффективным методом развития базовых физических качеств, координации и эмоциональной разгрузки.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, регби.

Ходьба на лыжах.

Плавание.

Примерный перечень подвижных игр:

«Чья команда быстрее соберётся?», «У медведя во бору», «Ловишки», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты).

Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

4.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки и является важным элементом – теоретическими знаниями.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного учебно-тренировочного материала по указанным темам следует учитывать специфику обучающихся с нарушениями интеллекта.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

5. Содержание учебно-тренировочного плана второго года обучения

5.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.

Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

Упражнения для шеи и туловища

- наклоны и круговые движения головой;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- наклоны;

Упражнения для ног

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стопы;

- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;

- маховые движения;

- пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;

- сжимание пальцами маленького резинового мяча;

- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;

- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;

- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться);

- выпады и приседы;

- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, на пояс и т.д.);

- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивание в висе лежа.

Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапно сменой направления по сигналу;

- бег с ускорением по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;

- эстафеты;

- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости:

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;

- бег по пересеченной местности;

- прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на разной высоте;

- прыжки с предметом, зажатым между коленей или стопами (на месте и с продвижением);

- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;

- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;

- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения на развития равновесия

- стойка на носках, на одной ноге на месте;

- упражнения с закрытыми глазами;

- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;

- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставным шагом;

- выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;

- ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры и спортивные игры:

- подвижные игры с построением;

- подвижные игры на внимание;

- подвижные игры с бегом и ходьбой;

- подвижные игры с прыжками;

- подвижные игры на равновесие;

- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;

- игры-эстафеты;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол и т.д.

5.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости:

Ускорения по сигналу на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа из медленного бега, подпрыгивания, бега на места. Эстафеты. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости:

Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 60-150 м. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:

Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением скорости, челночный бег.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору. По песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Упражнения с набивным мячом.

Упражнение для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая руками ориентир. Прыжки в вверх, с места, с разбега. Эстафеты. Подвижные игры.

Средства развития специальной физической подготовки:

- ускорения на различных отрезках (от 20 до 50 м) с высокого и низкого старта;
- челночный бег 3х10 м;
- эстафетный бег;
- подвижные и спортивные игры;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег на месте;
- бег в упоре;
- тройной прыжок с места;
- пятерной прыжок с места;
- многоскоки;
- прыжки через барьеры;
- выпрыгивания вверх;
- запрыгивания на возвышенность;
- подскоки вверх на одной, двух ногах (с отягощением и без);
- прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди;
- прыжки через барьеры.

5.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Примерный перечень подвижных игр:

Охотник и звери», «Рыбак и рыбки», «Кто быстрее?», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого называли, тот ловит мяч», «Кегли», «Пустое место».

Игры-соревнования (эстафеты).

Игровые задания: «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу

шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеёк» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

- Спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, регби, лапта.

6. Содержание учебно-тренировочного плана третьего года обучения

6.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: наклоны, пружинящие движения.

Упражнения на формирование правильной осанки: в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращение туловища. В положении лежа - поднимание и опускания ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускания туловища.

Упражнения для ног - поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из разных исходных положений

- Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка)

Упражнения с мячами: поднимание и опускание, наклоны, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте: (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах: с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, набивными мячами: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалкой вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры);

- Упражнения для развития активной гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, наклоны и т.д.);

- Челночный бег;

6.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения на развитие активной гибкости: с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, полушпагат, шпагат).

Упражнения на развитие быстроты: бег со старта и сходу с максимальной

скоростью от 10 до 30 м.

Упражнения на развитие силы: упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с отягощениями, многоскоки, семенящий бег.

Упражнения на развитие выносливости: однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 метров.

Средства развития специальной физической подготовки:

- ускорения на различных отрезках (от 20 до 50 м) с высокого и низкого старта;
- челночный бег 3х10 м;
- эстафетный бег;
- подвижные и спортивные игры;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег на месте;
- бег в упоре;
- тройной прыжок с места;
- пятерной прыжок с места;
- десятерной прыжок с места;
- многоскоки;
- прыжки через барьеры;
- выпрыгивания вверх;
- запрыгивания на возвышенность;
- подскоки вверх на одной, двух ногах (с отягощением и без);
- прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди;
- прыжки через барьеры.

различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

Бег:

- имитация движений рук (стоя на месте);
- имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры;
- эстафетный бег;
- переменный бег на различных отрезках;
- бег на отрезках с изменением скорости;
- бег с низкого старта;
- бег с различных стартовых положений;
- старты с гандикапом;
- барьерный бег;
- эстафетный бег;
- бег с высокого старта;
- стартовые ускорения по отметкам;
- старты по команде.

Прыжки:

- подскоки;
- подпрыгивания;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой;
- спрыгивания;
- разновидности прыжков на одной и двух ногах;
- перепрыгивания через предметы.

6.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Применяется большое разнообразие подвижных игр, спортивных, эстафеты.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Годы подготовки		
		СО-1	СО-2	СО-3
1.	Понятие «физическая культура». Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.	+	+	+
2.	История развития легкой атлетики и спорта «лиц с интеллектуальными нарушениями».	+	+	+
3.	Понятие о здоровом образе жизни, его составляющие. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о рациональном питании. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	+	+	+
4.	Базовые сведения о строении и функциях организма. 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. Значение разминки и восстановления.	+	+	+
5.	Правила поведения и инструктажи по технике безопасности при занятиях физической культуры и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Требования к спортивной форме и обуви. Профилактика травматизма во время учебно-тренировочного процесса.	+	+	+
6.	Простейшие правила соревнований по легкой атлетике. Поведение спортсмена на соревнованиях, уважение к соперникам и судьям.	+	+	+
7.	Правила вида спорта. Правила о правильном старте, технике бега на короткие и длинные	+	+	+

	дистанций, прыжков (в длину, высоту) или метаний (в зависимости от направленности группы). Важность выполнения команд тренера-преподавателя («На старт!», «Внимание!», «Марш!»).			
--	--	--	--	--

7. Контрольные мероприятия

Контрольные мероприятия оценивают степень освоения материала программы. Основным показателем освоения программы - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся и выполнение в конце каждого учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях). Для оценки качества усвоения применяется текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формы контроля и оценочные материалы:

- опрос знаний (беседы) по теоретической подготовке (примерные вопросы по теории приложение № 1);
- тестирование в форме сдачи нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовки представлены в приложении № 2.

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке включают в себя следующие тесты:

1. Бег на 20 м с ходу (с). Это тестовое или тренировочное упражнение в легкой атлетике, которое применяется для определения и развития максимальной скорости обучающегося. Суть упражнения заключается в том, что обучающийся преодолевает зачетный отрезок в 20 метров не с места (из стартовых колодок или со старта), а набрав максимальную скорость еще до пересечения его начала.

Зона разгона: перед отметкой старта 20-метрового отрезка обучающийся выполняет предварительный бег с ускорением (обычно на дистанции 15–30 метров), чтобы полностью реализовать свой скоростной потенциал и выйти на пик скорости.

Зачетный отрезок: в момент, когда обучающийся пересекает первую линию (начало 20 метров), включается секундомер и он должен преодолеть эти 20 метров с предельной, максимальной скоростью.

Финиш: время фиксируется в момент пересечения второй линии (через 20 метров).

2. Прыжок в длину с места (см). От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

3. Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (количество раз). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, медицинбол (набивной мяч) берем руками и поднимаем его над головой. Отводим мяч за голову, прогнувшись в грудном отделе – напрячь мышцы живота (пресс) и движением всего тела (ног, корпуса, рук) с силой совершить бросок мяча вперед.

4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (количество раз). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

5. Бег 500 м. Бег выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Без учета времени.

6. Бег 300 м. Бег выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Без учета времени.

8. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Воспитательная работа планируется и утверждается на учебный год.

9. Условия реализации программы

9.1. Материально-технические условия

Материально-технические условия включают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудования в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 486н «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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Конус (высотой 30 см)	штук	10
2.	Конус (высотой 15 см)	штук	10
3.	Эстафетные палочки	штук	8
4.	Мячи набивные (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
5.	Мяч для метания (140 г.)	штук	10
6.	Рулетка (10 м.)	штук	1
7.	Мяч футбольный	штук	1
8.	Мяч баскетбольный	штук	1
9.	Мяч волейбольный	штук	1
10.	Секундомер	штук	1
11.	Скамья гимнастическая	штук	2
12.	Барьер легкоатлетический (универсальный)	штук	10

13.	Координационная лестница	штук	4
14.	Мат гимнастический	штук	5

9.2. Кадровые условия реализации

Требования к кадровому составу: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (приказ Минтруда России от 07.08.2025 № 484н).

10. Информационное обеспечение

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ; «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об особенностях организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

6. Приказ Минспорта России от 26.01.2024 № 65 «Об утверждении методических рекомендаций для организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по адаптивному спорту»;

7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 486н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

Методическая литература

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах). - М.: Спорт, 2016.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М. 2005.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. - М., 2007. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2000, - 296.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: «Издательство Астрель», 2002.
6. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ; Всерос. федерация легкой атлетики. - Изд. 2-е, стереотип. - М.: Человек, 2012. - 219 с.
7. 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
8. Теория и методика физической культуры: учебник/под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. — 464 с.
9. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 20

Примерный перечень вопросов для теоретической подготовки

Раздел 1: Основы легкой атлетики и правила соревнований

- Какие основные виды упражнений входят в легкую атлетику?
- Что означает команда «На старт!»? Что нужно сделать спортсмену?
- Можно ли начинать бег до звука стартового пистолета или команды «Марш!»? Что такое фальстарт?
- По какой дорожке должен бежать спортсмен на короткие дистанции - по своей или любой другой?
- Что считается финишем в беге?
- Сколько попыток дается спортсмену в прыжках в длину или метании снаряда на соревнованиях?
- Как правильно передавать эстафетную палочку в эстафетном беге? Можно ли ее ронять?

Раздел 2: Безопасность и поведение на тренировках и соревнованиях

- Почему нельзя перебегать беговую дорожку, если по ней бегут другие спортсмены?
- Что нужно сделать перед началом любой тренировки, чтобы не получить травму?
- Куда нужно смотреть и где стоять, когда другие спортсмены выполняют метание мяча или другого снаряда?
- Что нужно делать, если во время бега или прыжка вы почувствовали резкую боль?
- Какую обувь и одежду нужно надевать на тренировку по легкой атлетике?

Раздел 3: Гигиена, режим дня и здоровый образ жизни

- За сколько часов до тренировки или соревнований рекомендуется принимать пищу?
- Почему важно соблюдать режим сна и ложиться спать вовремя перед соревнованиями?
- Можно ли пить много холодной воды сразу после тяжелого и быстрого бега?

Раздел 4: Общая спортивная эрудиция

- Как называются самые главные международные соревнования для спортсменов с ЛИН?
- Как должен вести себя спортсмен, если он проиграл забег?
- Что такое честная игра (Fair Play) в спорте?

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	СО-1		СО-2		СО-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более		не более	
			4,4	5,4	4,2	5,2	4,1	5,1
2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее	
			75	65	90	80	110	100
3	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			5	3	6	4	8	6
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			8	4	10	6	15	10
5	Бег 500 м	без учета времени	не менее		не менее		не менее	
			без учета времени	-	без учета времени	-	без учета времени	-
6	Бег 300 м	без учета времени	не менее		не менее		не менее	
			-	без учета времени	-	без учета времени	-	без учета времени