

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Учреждение «Отдел образования администрации
Волжского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» Волжского муниципального района
Республики Марий Эл

ПРИНЯТО/УТВЕРЖДЕНО
методическим/педагогическим
советом
МБУДО ЦДО
протокол от «25» 08 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО
«Центр дополнительного образования»
МБУДО С.В. Григорьева
«25» 08 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА по легкой атлетике 2 года обучения

ID программы: [2094](#)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: мальчики и девочки 10-11 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: согласно учебному плану

ФИО, должность разработчика(ов) программы: Семенов А.А., учитель физической культуры МОУ «Петъяльская СОШ»

2021 год

Волжский район, РМЭ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике 2 года обучения разработана как совокупность мер, планов, действий **на основе** следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Устав МБУ ДО «ЦДО».

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации и резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и потенциальные возможности бегуна до настоящего времени остается актуальным. Слабое научное обоснование данного вопроса, отсутствие эффективных методических приемов для индивидуальной подготовки к соревновательной деятельности является одной из причин тормозящей достижения. Успех обеспечивается длительной подготовкой.

Традиционная подготовка к бегу на различные дистанции, которая сложилась в процессе развития легкой атлетики у нас в стране, не всегда в достаточной мере позволяет вывести спортсмена на высокий уровень готовности к соревнованию.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важно рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих **методических положений:**

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов.

Отличительные особенности программы:

- программа рассчитана для подготовки учащихся 2 года обучения;
- возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к условиям

учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;

- программа рассчитана на 46 учебных недель, летний период – работа по индивидуальным планам;

- программный материал для практических и теоретических занятий распределен по годам обучения. В процессе многолетней подготовки юных бегунов на разные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы.

Программа построена по принципу «от простого к сложному» от выполнения элементов техники бега до овладения основами техники бега и других физических качеств, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи:

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

Важным **условием выполнения поставленных задач** является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники выполнения упражнений;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видеофильмы, DVD, слайды.

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы обучения:

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (спортивная тренировка);
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Возраст обучающихся

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике 2 года обучения рассчитана на возраст обучающихся 10-11 лет.

На этап 2 года обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, не имеющих противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. На обучение по программе 2 года обучения зачисляются обучающиеся, прошедшие подготовку по программе первого года обучения и сдавшие контрольно-переводные нормативы в конце учебного года.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Разделы подготовки	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану (%)
Бег на короткие дистанции	
Общая физическая подготовка (%)	68-85
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3
Бег на средние и длинные дистанции	
Общая физическая подготовка (%)	68-85
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3
Прыжки	
Общая физическая подготовка (%)	68-85
Техническая подготовка (%)	15-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-7

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3
Многоборье	
Общая физическая подготовка (%)	65-87
Специальная физическая подготовка (%)	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3

Критерии выполнения программных требований:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники тактики по видам спорта;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Формы подведения итогов реализации программы по легкой атлетике:

- Тестирование;
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раз в год, что зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Количество соревнований в год
Контрольные	8-12

Отборочные	1-2
Основные	1-2

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по легкой атлетике 2 года обучения воспитанники должны

Знать:

1. Историю развития легкой атлетики.
2. Отличительные особенности бега.
3. Правила поведения на соревнованиях.

Уметь:

1. Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения.
2. Владеть основами техники бега на короткие и средние дистанции.
3. Владеть техникой высокого и низкого старта.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике бега и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть

осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. *Направленность на максимально возможные достижения.* Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической,

теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. *Возрастание нагрузок.* Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. *Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в спортивной школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;
- специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет;
- двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Навыки других видов спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в избранном.

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.** Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.
2. **АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).
3. **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 вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места 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.
4. **ФУТБОЛ.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.
5. **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.
6. **ПЛАВАНИЕ.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

Минимальная наполняемость в учебной группе 2,3 года обучения – 10-12 человек.

Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Недельная нагрузка для учебных групп 2, 3 года обучения составляет 9 часов в неделю. Продолжительность учебного года – 46 недель учебных занятий в условиях Учреждения (414 часов в год по каждому году обучения).

Требования, предъявляемые к физической и спортивной подготовке на начало учебного года - выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний; на конц учебного года - выполнение нормативов ОФП, технической, специальной подготовки, контрольно-переводных испытаний.

ИТОГО	43	40	38	39	37	38	38	35	39	34	33	414
--------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Планирование годового цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года. Кроме того, каждый тренер вносит корректировки в зависимости от расписания занятий.

Под **спортивной тренировкой** понимается многолетний, круглогодичный, систематический процесс, направленный на достижение физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсмена. Этот процесс происходит в условиях правильного гигиенического режима, врачебного и педагогического контроля.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники бега и упражнений;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

Для достижения высоких спортивных результатов легкоатлетам необходимо круглогодично выполнять специальные и подводящие упражнения. Это поможет росту спортивно-технического мастерства.

Специальные и подводящие упражнения играют значительную роль в подготовительный период, когда закладывается фундамент всестороннего развития и приобретаются физические качества, необходимые для успешного освоения техники и повышения уровня спортивно-технического мастерства.

Специальные упражнения легкоатлета можно подразделить на две группы:

1. Упражнения, развивающие физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость).
2. подводящие упражнения, способствующие обучению технике и развитию технического мастерства.

В тренировочный процесс включаются разнообразные подводящие и специальные упражнения, применяемые для развития физических качеств и направленные на обучение, усвоение и совершенствование техники выполнения движений в различных видах легкой атлетики - беге, прыжках и метании.

Обучающиеся должны овладеть совершенной техникой движения. Работа над техникой должна идти параллельно с развитием физических качеств. Поскольку спортсмены имеют различное телосложение и разный уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), нельзя всем рекомендовать единый образец правильного движения. Существуют основные, рациональные для различных видов легкой атлетики элементы техники. Каждый спортсмен должен использовать лишь отдельные их детали, изменяя рисунок движения в соответствии со своими индивидуальными особенностями.

Применение специальных упражнений в подготовительный период позволит спортсмену лучше освоить технику избранного вида легкой атлетики, приобрести к основному периоду хорошую спортивную форму и показать высокий результат. При подборе специальных упражнений и их дозировки учитывают пол и возраст занимающихся, здоровье, физическую и техническую подготовленность, время года и условия занятий, вид легкой атлетики.

Из большого количества упражнений необходимо использовать те, которые по

форме ближе к избранному виду легкой атлетики. Например, для бегуна наиболее подходящими (основными) упражнениями являются: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с толчками (прыжкообразно), семенящий бег, бег с прыжками в шаге. Для прыгунов в длину и высоту основными упражнениями на занятиях будут различные подскоки с отягощениями и без них, на одной, двух ногах на полу, матах, гимнастических скамейках с последующим выпрыгиванием. Различные прыжки с места, через планку и предметы, на предметы, а также прыжки с короткого разбега в длину, тройные и пятерные прыжки. Метатели используют упражнения бегунов на короткие дистанции, прыгунов в длину с разбега, различные упражнения с отягощениями (гири, штанга, другие снаряды), а также упражнения, специфические для каждого вида метания.

Если легкоатлет владеет большим количеством разнообразных двигательных навыков, то он быстрее совершенствует технику движения в избранном виде легкой атлетики. Для этого необходимо:

1. Выполнять большое количество разнообразных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие спортсмена.
2. Во время тренировки по общей физической подготовке при обучении технике отдельных видов легкой атлетики учитывать индивидуальные особенности спортсмена.
3. В процессе занятий придерживаться принципов систематичности, доступности, последовательности и т.п., подбирая упражнения от более легкого к более трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному. Наиболее трудные упражнения, развивающие физические качества, выполнять после того, как изучена техника данного вида.
4. Подбор специальных упражнений и их дозировка должны соответствовать условиям проведения занятий.

Формы и построение занятий

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Недельная нагрузка для групп первого года обучения составляет 6 часов в неделю.

Занятия могут быть и меньшей продолжительности. Основные занятия можно дополнять ежедневной утренней тренировкой, обычно с малой нагрузкой. Домашние задания, дополняющие основные тренировочные занятия, можно выполнять и в другое время дня. Помимо легкоатлетических тренировочных занятий легкоатлеты проводят занятия в виде кроссов, ходьбы на лыжах, баскетбола и др. наконец, и спортивные соревнования представляют собой одну из форм занятий.

Во всех формах занятий необходимо соблюдать основное правило: постепенно начинать занятие, затем проводить основную работу и в заключении снижать нагрузку. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно не проводилось.

Тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре, состоящей или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной). В зависимости от задач и содержания занятий, периодов тренировки, а главное, в подготовленности легкоатлетов применяется первый или второй вариант. Из четырех частей строят обычно групповые занятия, проводимые в подготовительном периоде тренировки. Вариант из трех частей чаще используется для легкоатлетов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде. Содержание тренировочных занятий в значительной мере зависит от подготовленности легкоатлетов.

Объем нагрузки на учебном занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с учебным планом-графиком и учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объемов нагрузки на занятиях в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Содержание работы секции. Основные этапы развития бега на короткие, средние и длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике и в районе. Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Питание юных легкоатлетов. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой.

3. Техника бега по дистанции и техника финиширования.

Анализ общих основ техники бега и спортивной ходьбы, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления. Анализ ошибок каждого занимающегося. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

4. Правила соревнований.

Положение о соревновании. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по легкой атлетике.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы

спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов.

6. Оценка уровня знаний по теории легкой атлетике.

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

2. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей этапа 2,3 года обучения является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники бега.

Весь период обучения работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

Для решения поставленных задач используется:

- кроссовая подготовка;
- ходьба и бег по пересеченной местности, на стадионе;
- спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, волейбол, снайпер, захват знамени;
- подвижные игры: эстафеты «веселые старты», «казаки-разбойники» и др.
- имитационные упражнения (на месте, в движении).
- выполнение круговой тренировки;
- развитие скоростно-силовых качеств.

2. Специальная физическая подготовка

Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучения общей схеме выполнения техники бега. Особое внимание обращается на свободное передвижение, индивидуально подходящее для каждого обучающегося. Основной задачей являются обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега, фаза полета ног, работу рук, движения ног в сочетании с движениями таза. К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной и др.)

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, на овладении рациональной техникой шага и работы рук. Совершенствование основных элементов техники бега в облегченных условиях. Обучение фазе шагов, преодоление подъемов, ритму бега и дыхания.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 4-6 соревнованиях по своему виду спорта в годичном цикле.

Перевод учащихся на следующий этап подготовки производится на основании выполнения контрольных и разрядных.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в учреждении физкультурно-Оспортивной направленности должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

Воспитательные задачи:

- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование должных норм общественного поведения;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание патриотизма.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, соблюдение режима дня учащимися, соблюдение правил поведения;

формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне учреждения;

воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе; воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников; экскурсии

нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;

работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство городских и районных соревнований.

Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена должен осуществляться терапевтом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены должны проходить два раза в год. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает

представление о степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводить индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологическая подготовка

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

- словесные - лекции, беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки бегунов на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

В учебно-тренировочном процессе и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

Восстановительные средства

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных

восстановительных средств. Для юных бегунов основными являются педагогические средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха.

Особое значение для бегунов имеет планирование циклических нагрузок, относящихся к компенсаторной зоне (ЧСС до 130-140 уд./мин), которые должны составлять не менее 20-30% общего объема тренировочных нагрузок. Из дополнительных средств, рекомендуется систематическое применение рациональное питания, гигиенического душа, ванны, массажа, парной бани, сауны, плавания и др.

Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с водными процедурами и массажем, контрастные ванны. После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами является местный массаж, локальные прогревания.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды.

Ванны рекомендуется применять за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38* С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38*С).

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый;
- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода по 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годового цикла.

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большей напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования проводятся согласно плану соревнований районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, подтягивание из виса. Для определения уровня специальной подготовленности используются упражнения: кроссовая подготовка, прохождение дистанции на время 3-15 км.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала,¹⁸

который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ для групп 2-го года обучения

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м	8,5-8,7	8,8-9,3	9,4-9,7	9,0-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	350	300	250
6	Бег 300м	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.06,0	1.10,0	1.15,0

спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
4.	Палочка эстафетная	штук	20
5.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
6.	Стартовые колодки	пар	10
7.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
9.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
10.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
11.	Грабли	штук	2
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
14.	Конь гимнастический	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Мяч для метания 140 г	штук	10
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
18.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
19.	Пистолет стартовый	штук	2
20.	Рулетка 10 м	штук	3
21.	Рулетка 100 м	штук	1
22.	Рулетка 20 м	штук	3
23.	Рулетка 50 м	штук	2
24.	Секундомер	штук	10
25.	Скамейка гимнастическая	штук	20
26.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
27.	Стенка гимнастическая	пар	2
28.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
29.	Указатель направления ветра	штук	4
30.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
31.	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1

Литература

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
3. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
4. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
7. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
9. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
10. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
11. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
12. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
13. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
16. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
18. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
19. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986
20. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003 16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999. 17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
21. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
22. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.СусловЕ.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г
23. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
24. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г
25. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г
26. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
27. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987
29. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
30. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003