

Муниципальное учреждение дополнительного образования Улётовская детско-юношеская
спортивная школа МР «Улётовский район» Забайкальского края
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

МУ ДО Улётовская ДЮСШ

Протокол № 03

от «06» апреля 2020 г.



ПРЕДЛАГАЮ

Приказ директора

МУ ДО Улётовская ДЮСШ

от «06» апреля 2020 г. № 42-1-од

Замальдинов

«СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Нормативный срок освоения: 3 лет

Составитель программы:
Заместитель директора по УВР
Стромилова Т.В.

2020 год
с.Улёты

Муниципальное учреждение дополнительного образования Улётовская детско-юношеская
спортивная школа МР «Улётовский район» Забайкальского края
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Протокол № 03
от «06» апреля 2020 г.

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Приказ директора
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
от «06» апреля 2020 г. № 42-1-од
_____ А.А.Замальдинов

«СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ»
Нормативный срок освоения: 3 лет

Составитель программы:
Заместитель директора по УВР
Стромилова Т.В.

2020 год
с. Улёты

Содержание

I.Пояснительная записка	4
Цель программы	5
Задачи программы	5
II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	6
2.2.Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы	6
2.4.Ожидаемые результаты и способы их проверки:	7
2.5.Оценка двигательных умений и навыков	7
2.6.Планируемые результаты.	7
2.7.По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:	8
2.8.По окончании третьего года освоения программы обучающиеся будут знать:	9
III.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	9
3.1.Условия реализации программы.	9
3.2. Учебно-тематический план	10
3.3.Методический материал подготовки в спортивно- оздоровительной группе.	10
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
4.1.Содержание программного материала первого и второго годов обучения.....	11
4.2.Содержание программного материала третьего года обучения.	14
V ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	16
VI. Судейская практика.	17
VII.Материально-технические условия реализации программы	17
VIII. Литература	18

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая, образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное многоборье» составлена для обучающихся 8-18 лет, в основе которой является «общая физическая подготовка», развитие которой лежит через лёгкоатлетические упражнения, также эта программа является методическим пособием для учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Спортивное многоборье имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. За основу взят один из основных спортивных видов - лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину, метания мяча, гранаты (толкание ядра).

Легкоатлетическое многоборье - комплексные спортивные упражнения, состоящие из легкоатлетических дисциплин разнородной направленности. Обычно в состав многоборий включают от 3 до 10 видов, представляющих легкоатлетические бега, прыжки и метания.

Новизна данной программы состоит в том, что модуль дополнительной общеразвивающей программы – ознакомительный. В ней прослеживается изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что на занятиях особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья и сохранения.

Отличительные особенности данной программы.

Программа состоит из трёх разделов:

- знания о спортивно-оздоровительной деятельности,
- физическое совершенствование со спортивной направленностью,
- способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддержание контактов с родителями.

Запланированы воспитательные задачи:

- приучение к сознательной дисциплине,
- воспитание таких качеств, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Программа рассчитана на **36 учебные недели**.

Цель программы : возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по легкой атлетике, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами легкой атлетики.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетики в Море, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине легкой атлетики «беговые дистанции», метание снарядов, прыжки в длину;
- раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;
- обучить техническим элементам бега на дистанции, метание и прыжков и правилам легкой атлетики данной дисциплины;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества бегуна на дистанции, прыгуна, метателя;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренность и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка;

Основополагающие принципы Программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).
- СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27, а также в соответствии с ч. 4п. 9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2.1. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ).

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих в возрасте от 8 до 18 лет, прошедших медицинский осмотр. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основной показатель работы:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей;
- выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года);
- осуществление восстановительно–профилактических мероприятий;
- подготовка обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

2.2. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	3 года	8-18	15-20	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Программа рассчитана на 36 учебных недель, 216 учебных часа в год.

Количество занятий в неделю СОГ – весь период 3 занятия в неделю по 2 академических часа

2.3. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- проведение восстановительно - профилактических мероприятий;
- просмотр видеозаписей;
- основы судейской практики;
- участие в соревнованиях.
- в каникулярное время (июнь) по возможности организуется спортивно-оздоровительный лагерь, дневного пребывания на базе ДЮСШ. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования

2.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки:

№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.
4	Выполнение норм ВФСК ГТО	Соревнования

2.5. Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил: Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам. Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в середине декабря и мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения в мае месяце. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Общие требования проведения контрольных испытаний.

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

2.6. Планируемые результаты.

По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в мире и у нас в стране;
 - место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;
 - основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;
 - правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;
 - правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
 - режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;
 - методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
 - правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
 - причины травматизма во время занятий легкой атлетикой и правила его предупреждения;
 - правила соревнований по легкой атлетике в дисциплине бег на короткие дистанции;
- будут уметь:**
- организовать самостоятельно проведение разминки на занятии легкой атлетикой, а также с группой сверстников;
 - организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в группе (классе), во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
 - выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
 - выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя;
 - владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;
 - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
 - выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

2.7. По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

- о главных легкоатлетических организациях в стране и мире ВФЛА, МФЛА;
- Единую всероссийскую спортивную классификацию по легкой атлетике дисциплина «бег на дистанции», метание, прыжки в длину;
- ведущих спортсменов легкоатлетов, их вклад в развитие легкой атлетики;
- здоровье формирующие и здоровье сберегающие средства легкой атлетики;
- индивидуальные особенности легкоатлета, недостатки и пути их устранения;
- особенности психологической подготовки к соревнованиям;
- технику бега по прямой;
- технику бега с ускорением;
- технику бега по виражу;
- технику финиширования;
- технику прыжка в длину;
- технику метания мяча, гранаты;
- подвижные игры и элементы спортивных игр специальной направленности для развития физических качеств и формирования технических навыков бегуна, метателя и прыгуна;

будет уметь:

- демонстрировать технику старта бега на различные дистанции;
- демонстрировать технику бега по прямой;
- демонстрировать технику бега по виражу;
- демонстрировать технику финиширования;
- демонстрировать технику эстафетного бега;
- демонстрировать технику прыжка в длину;
- демонстрировать технику метания;
- играть в подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр, развивающих специальные легкоатлетические качества и навыки;

- проявлять культуру поведения болельщика во время соревнований по легкой атлетике различного ранга;
- выполнять требования по ОФП, СФП согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня;
- проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, судьям и иным участникам соревнований;
- организовывать со сверстниками и индивидуально занятия бегом.

2.8. По окончании третьего года освоения программы обучающиеся будут знать:

- эффективные средства легкой атлетики для укрепления здоровья и закаливание организма;
- средства обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле бега;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака на здоровье и работоспособность спортсмена;

будет уметь:

- демонстрировать технику бега на дистанции; -
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга;
- демонстрировать техника бега по пересеченной местности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня;
- проводить анализ соревнований своей команды и действий соперников;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований;
- выбегать со стартовых колодок;
- выбирать тактический вариант бега по дистанции и отрабатывать его во время занятий и на соревнованиях;
- лидировать, преследовать на дистанции, выполнять финишный рывок за 60 м., до окончания дистанции;
- финишировать различными способами со средней и максимальной скоростью.
- принимать участие в соревнованиях различного уровня.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по лёгкой атлетике, пополнение материально-технической базы.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирование.

3.2. Учебно-тематический план на 36 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
Теоретическая	20	15	10
Общая физическая	86	70	60
Специальная физическая	33	40	40
Техническая	45	50	57
Тактическая	18	22	25
Соревновательная деятельность	14	15	20
Контрольные испытания	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2
Всего часов за 36 недели	216	216	216

3.3. Методический материал подготовки в спортивно- оздоровительной группе.

№ раз-ла	Тема занятий	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	20	15	10
	Техника безопасности на занятиях	1	1	1
	Физическая культура и спорт в России и крае	1	1	1
	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	0	0
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	2
	История развития легкой атлетики.	2	1	0
	Оборудование и контроль	2	0	1
	Организация спортивных соревнований	2	2	0
	Изучение правил соревнований	3	2	3
	Региональный национальный компонент	2	0	1
	Психологическая подготовка перед стартом .	2	1	1
2	Общая физическая подготовка:	86	70	60
	Выносливость	18	16	16
	Сила	18	17	16
	Быстрота	18	17	16
	Гибкость	16	10	14
	Ловкость	16	10	14
3	Специальная физическая подготовка	33	40	40
	Развитие прыгучести	5	5	5
	Специальная сила	8	8	8
	Скоростно-силовая подготовка	10	10	10
	Специальная выносливость	10	10	10
	Развитие быстроты		7	7
4	Техническая подготовка	45	50	57
	Техника бега	18	19	20
	Техника прыжков в длину.	17	19	18
	Метание лёгкоатлетических снарядов	10	12	15
5	Тактическая подготовка	14	22	25

	Тактические действия на соревнованиях при выполнении бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	4	6	8
	Тактические действия на соревнованиях при выполнении метания лёгкоатлетических снарядов	5	8	9
	Тактические действия на соревнованиях при выполнении прыжков в длину	5	8	8
7	Соревновательная деятельность	14 14	15 15	20 20
8	Контрольные испытания Нормативы	2	2	2
9	Медицинское обслуживание	2	2	2
	ИТОГО часов в год	216	216	216

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение содержания учебного материала для каждой возрастной группы (подгруппы) определяется тренером-преподавателем с учетом возраста, гендерных особенностей, физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.

4.1. Содержание программного материала первого и второго годов обучения

1. Вводное занятие. Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года. Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

Тема: Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение. *Тема:* Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.

Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований. *Тема:* Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: 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 скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. 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. Легкоатлетические

упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения, сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 – 5 °. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. 17 17 Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

5. Техническо-тактическая подготовка

Техническая. Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки многоскоки; прыжки в длину.

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

4.2. Содержание программного материала третьего года обучения.

1. Введение.

Тема: Воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра соревнований по легкой атлетике различного ранга. Разбор по DVD и видеоматериалам техники спортсменов высокой квалификации.

2. Теоретическая подготовка.

Тема: Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема: Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным легкоатлетам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема: Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки легкоатлетов. Классификация и терминология технических приемов. Качественные показатели индивидуальной техники бега - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных действиях. Основные недостатки в технике легкоатлетов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных легкоатлетов

Тема: Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики спортсменов высокой квалификации.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. Упражнения в равновесие: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка). Упражнения с набивным мячом: наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Акробатические упражнения. Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте. Подвижные игры и эстафеты. 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. Легкоатлетические упражнения. Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель. Спортивные игры: волейбол, теннис бол по упрощенным правилам.

4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений. Упражнения для развития ловкости. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча. Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с

места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием. Упражнения для развития общей выносливости Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12минут. Подвижные игры и эстафеты. «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты. Упражнения, способствующие формированию правильных движений. Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх – вправо, вверх – влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком.

5.Техническая подготовка.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; прыжки в длину.

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований. *Практическая часть.* Участие в соревнованиях по регламенту.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. *Практическая часть.* Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

V ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных **принципов воспитания**:

- научности;
 - связи воспитания с жизнью;
 - воспитания личности в коллективе;
 - единства требований и уважения к личности;
 - последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Главные воспитательные факторы:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера
- Четкая творческая организация тренировочной работы
- Формирование и укрепление коллектива
- Правильное моральное стимулирование
- Творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обслуживании итогов его выполнения.
- Эстетическое оформление спортивных залов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер. Основой подготовки должны быть глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. Знания по этим дисциплинам необходимо постоянно накапливать и систематизировать, учиться трансформировать их общие закономерности в практику спортивной тренировки. И конечно же, нужно глубокое знание своей спортивной специализации - легкой атлетики - как предмета и как вида спорта. Будущий тренер должен быть патриотом своей страны, обладать активной жизненной позицией, соединять в себе слово и дело, убеждения и поступки. Планируя воспитательную работу с юными спортсменами, желательно учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого занимающегося в группе. Естественно, что дать рецепты воспитательных воздействий, пригодные для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера ДЮСШ.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказыванием спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке. Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

VI. Судейская практика.

Работа по освоению начальных судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли помощника тренера для участия в организации и проведении массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

- Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике.
- Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- Судейство во время внутришкольных соревнований: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей.

VII. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике. Тренировочные занятия проводятся в физкультурно-спортивном комплексе, на стадионе «Факел» и спортивных площадках с использованием следующих средств обучения: гимнастические маты-10шт., беговые колодки-6шт., барьеры-10шт, гимнастическая скамейка – 3 шт., гимнастическая стенка – 1 шт., свисток – 1 шт., весы медицинские – 2 шт., мяч

футбольный – 5 шт., секундомер – 3 шт., мяч баскетбольный – 5 шт., корзина для мячей – 1 шт., конусы – 10 шт., скакалка – 15 шт., гантели – 10 пар, набивной мяч – 10 шт., шиповки беговые – 15-20 пар.

VIII. Литература

1. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
2. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
6. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
7. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
8. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
9. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
10. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004
11. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977