

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного
образования детей Детско-юношеская спортивная школа
Камышловского района

Принято
На заседании педагогического совета
МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского

Протокол №__ от _____ 2015 года

Утверждаю
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ
Камышловского района

_____ Н.В.Белов
Приказ №__ от _____ 2015 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
по легкой атлетике
(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации программы –1 год

Возраст детей, на которых рассчитана программа - 6-18 лет

п.Октябрьский, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

I. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности
- 1.2. Цель этапа (ов) подготовки
- 1.3. Задачи этапа (ов) подготовки
- 1.4. Специфика организации тренировочного процесса
- 1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)
- 1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)

II. Нормативная часть

- 2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
- 2.3. План подготовки
- 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
- 2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.6. Графическая структура годовичного цикла

III. Методическая часть

- 3.1. Годовой план-график занятий
- 3.2. Содержание по разделам подготовки
- 3.3. Структура занятия и регламент
- 3.4. Средства тренировки
- 3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств
- 3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)
- 3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

IV. Система контроля и зачетные требования

- 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы
- 4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

V. Материально-техническое обеспечение программы

VI. Перечень информационного обеспечения

- 6.1. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности.

Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетик (далее – программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 6-8 лет).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 6-8 лет, работающих после основного учебно-образовательного процесса (внеурочное и вечернее время).

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной

активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

1.2. Цель этапа (ов) подготовки

Цель дополнительной образовательной программы:

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

1.3. Задачи этапа (ов) подготовки

Обучающие:

-Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

-Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

-Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

-Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

-Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

-Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

-Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

-Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

-Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.4. Специфика организации тренировочного процесса.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

закljučаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки (ГНП) в ДЮСШ по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки отделения легкой атлетики.

1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Спортивно-оздоровительный этап-стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

2) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

3) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

4) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

5) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- выявление задатков и способностей детей;

2) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

3) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

4) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;

- знать правила подвижных игр;

- способы закаливания организма

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы является:

1. На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена

По окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку по виду спорта.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются дети 6 – 8 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Год	Минимальн	Минимальное	Максимальное	Требования по физ. и
-----	-----------	-------------	--------------	----------------------

обучения	ый возраст для зачисления	число учащихся в группе	количество учебных часов	спец. подготовке на начало учебного года
Весь период	6 - 8	15	6	Выполнение ОФП

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта(теоретическая, практическая – общая и специальная, техническая, тактическая, инструкторская и судейская, соревновательная, медико-восстановительная, контрольная),%

Разделы подготовки	1-й год обучения
1. Теоретическая	7%
2. Практическая	
Общая физическая подготовка	55%
Специальная физическая подготовка	17%
3. Техническая	17%
4. Контрольная	

2.3. План подготовки (по разделам и объему часов)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	120
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	90
4	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	80
5	Участие в соревнованиях	4
6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4
7	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль	2
8	Инструкторская и судейская практика	-
	Общее количество часов	312

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Этап	Показатели (количество стартов)		
	Тренировочные	Контрольные	Основные
Спортивно-оздоровительный	4	2	1

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная работа по спортивной подготовке с учащимися осуществляется через взаимодействие с родителями, нацелена на помощь и контроль со стороны родителей в выполнении домашних заданий, а также стимулирование и поощрения детей.

Домашнее задание для учащихся включают в себя:

- задания на знание истории физической культуры и спорта, истории возникновения Олимпийских игр, спортивного инвентаря и оборудования, видов спорта

- проведение утренней гимнастики, выполнение игровых упражнений и разучивание подвижных игр в домашних условиях:

- организация активного отдыха в кругу семьи (прогулки на лыжах, катание на велосипеде, катание на коньках, походы с родителями);

- участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

2.6. Графическая структура годичного цикла

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом, рассчитанным на 52 недели, в котором предусмотрено 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха с учетом режима тренировочной работы в неделю.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна 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;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена (см таблицу 6).

5) учёт психологических особенностей каждого занимающегося.

6) учёт социально-бытовых условий организации образовательного процесса в спортивно оздоровительных группах.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов в СОГ состоит из одного макроцикла, продолжительностью 52 недели. Макроцикл состоит из пяти мезоциклов, каждый из которых включает в себя:

1 мезоцикл – адаптационный. Продолжительность 10 недель. Первый мезоцикл состоит из двух микроциклов.

2 мезоцикл – подготовительный. Продолжительность 9 недель. Второй мезоцикл состоит из трёх микроциклов.

3 мезоцикл – переходный. Продолжительность 12 недель. Третий мезоцикл состоит из четырёх микроциклов.

4 мезоцикл – основной. Продолжительность 9 недель. Четвёртый мезоцикл состоит из двух микроциклов.

5 мезоцикл – базовый. Продолжительность 12 недель. Пятый мезоцикл состоит из четырёх микроциклов.

Таблица № 6

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных и координационных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет												
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост							+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса							+	+	+	+	+		
3.	Быстрота					+	+	+	+	+	+			
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5.	Сила								+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила										+	+	+	+
7.	Скоростная сила									+	+		+	+
8.	Динамическая сила										+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности				+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+	+	+						+	+	+

*Указан минимальный возраст зачисления в детско-юношескую спортивную школу на этап СО.

Для достижения специальной работоспособности к будущим соревновательным нагрузкам в течении года целесообразна следующая периодизация годового цикла тренировки.

Схема микроцикла отображена в таблице № 7.

Планирование микроцикла строится на основе знаний теории и методики физической культуры и спорта. Согласно распорядку проведения занятий и графику часов микроцикл в СОГ состоит из трёх занятий в неделю. Во время каникул неплохо использовать возможность уплотнения графика тренировок за счёт увеличения количества часов и числа тренировочных занятий. Особенно в соревновательный период. Увеличивается интенсивность выполнения упражнений, уменьшается объём тренировочной работы. Тренировки могут проводиться по 40 минут и меньше.

В летнее время большой эффект даёт спортивно-оздоровительный лагерь, с выездом за город.

Таблица № 7

№	содержание	понедельник	среда	пятница
1.	подвижные игры	*		
2.	спортивные игры			*
3.	общая физическая подготовка	*	*	*
4.	бег	*		
5.	метания			
6.	прыжки	*		
7.	упражнения на гибкость	*		
8.	развитие ловкости	*	*	*
9.	гимнастика	*	*	*
10.	специальная физическая подготовка			*
11.	теоретические сведения			
12.	восстановительные мероприятия			
13.	лыжи			
14.	плавание			
15.	спортивный праздник			
16.	соревнование			

План-схема годичного цикла

Рациональная подготовка юных легкоатлетов строится с учетом:

- 1) традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;

- 2) правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах;
- 3) соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- 4) динамики физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годовом цикле.

Общеподготовительный этап решает следующие задачи:

- 1) повышение уровня ОФП;
- 2) развитие общей и специальной выносливости;
- 3) развитие силовых, скоростно-силовых качеств.

Специально-подготовительный этап направлен на:

- развитие скоростных качеств, гибкости;
- развитие специальной выносливости.

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта – одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведет регулярную тренировку, а в двенадцатый – снижает нагрузку: отдыхает, давая «нервам отдых, а мышцам работу». Но круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая, как уже отмечалось, волнообразный характер. В каждом году тренировки она претерпевает закономерные изменения, зависящие не только от биологических свойств организма человека, но и от условий внешней среды.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Годовой план-график занятий

№ п/п	Содержание материала	Всего	месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	90	5	5	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5
4.	Технико-тактическая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	8	7
5.	Участие в соревнованиях	4	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
7.	Медико-восстановительные	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2

	мероприятия													
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре, декабре, марте и июне проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности и пожарной безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований утвержденного ДЮСШ для данной возрастной категории.

3.2. Содержание по разделам подготовки

Теоретическая подготовка

Тема: История развития легкой атлетики.

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта.(история)
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийский игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.

-Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.

-Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

-Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.

-Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.

Профилактика вредных привычек.

Тема: Правила организации учебного процесса , нормы безопасного поведения

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

Тема: Самоконтроль

-Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

-Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

-Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

-Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

-Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.

-Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.

-Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валиние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

-Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

Общая и специальная физическая подготовка

Общefизическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, **специальная** - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для **общей физической подготовки** используют в большей мере упражнения, оказывающие общее

воздействие, а для **специальной** - строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Подобшей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

Развитие силы (силовая подготовка)

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения для прыгуна в высоту (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками, правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднятие штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как : скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка- процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Специальная выносливость-способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила- способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна)

Техническая подготовка

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- прыжки в высоту
- толкание ядра
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

Техническая подготовка - это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр кинокольцовок, видеоманитофонных записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются вначале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяча.

3.3. Структура занятия и регламент

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Задачи определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть.

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда внимание учащихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае обучающиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Продолжительность тренировочного занятия составляет –80 минут.

3.3. Средства тренировки

- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров, различных тренажеров, регистрирующих устройств, приборов срочной информации.

3.4. Методики работы

- общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являются фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения, способствуют овладению, корректировке, закреплению и совершенствованию техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- применение равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового, соревновательного и других методов способствуют совершенствованию и стабилизации техники движений.

3.5. Методы работы

В спортивной подготовке вы используете различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Большинство методов основываются на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Разделы подготовки	Общепедагогические методы	Специальные методы
Теоретическая	Метод убеждения, воспитания, обучения	Игровой
Физическая:	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный, игровой, соревновательный
ОФП	Метод убеждения,	Метод тренировки, повторный,

	воспитания,обучения	игровой, соревновательный
СФП	Метод убеждения, воспитания,обучения	Метод тренировки, повторный, соревновательный
Техническая	Метод убеждения, воспитания,обучения	Метод тренировки, повторный
Тактическая	Метод убеждения, воспитания,обучения	Соревновательный
Инструкторская и судейская	Метод убеждения, воспитания,обучения	Соревновательный
Соревновательная	Метод убеждения, воспитания,обучения	Соревновательный
Медико-восстановительная	Метод убеждения, воспитания,обучения	Игровой метод
Контрольная	Метод убеждения, воспитания,обучения	Соревновательный
Другие виды спорта и подвижные игры, час	Метод убеждения, воспитания,обучения	Метод тренировки, повторный, игровой, соревновательный

1. Повторный метод

Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, иногда гимнастическими. Такие методы могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (методы максимальный, умеренного воздействия и др.); по характеру повторности (методы повторный, интервальный и др.); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и др.); по составу упражнения (целостный, расчлененный и др.); по направленности (облегчающий, усложняющий и др.). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и пр.

2. Игровой метод

Игровой метод весьма эффективен, и вы постарайтесь широко пользоваться им, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх и их частей, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

3. Соревновательный метод

При таком методе, как вам известно, упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно может помочь вашим ученикам соревновательный метод при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам, точности движений и др. Такие методы также эффективны при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательные методы незаменимы при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, действия, тактической комбинации и др.).

Важную роль тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки. В значительной мере большинство методов основываются на педагогике — науке о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Как известно, главные ее средства и методы: слово учителя, его объяснение, убеждение, контроль, оценка, исправление ошибок, повторение и др.; основные ее принципы: сознательность, активность, доступность, систематичность, постепенность, повторность, наглядность и правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Знакомясь ниже с методами воспитания, обучения и тренировки и применяя их в своей работе, никогда не забывайте, что они рождены педагогикой.

4. Методы воспитания

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них — метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

5. Методы обучения

Здесь можно использовать слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и др.), наглядность (видеодемонстрация, наблюдения и др.), непосредственную помощь ученику (в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи.

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство — практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

При разговоре в дальнейшем об овладении спортивной техникой и тактикой названные методы получают свое развитие.

6. Методы тренировки

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, изменяя тем самым свое воздействие и нагрузку в количественном и качественном

отношениях. Вместе с тем один и тот же метод, примененный для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике вы всегда учитывайте возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также ваше влияние могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжеленном снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример – объяснение ученику с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов и тогда, когда один из них определяет организацию, а другой способ выполнения, так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами. Важно, чтобы вы творчески использовали существующие многообразные методы, внося в них изменения и создавая новые.

Для решения той или иной задачи обычно используется в занятии ряд методов, средств и приемов, составляющих в комплексе методику. В широком смысле в методику входит все то, что обеспечивает решение поставленных задач и достижение цели.

3.6. План физкультурно-спортивных мероприятий

Согласно календаря спортивно-массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий на 2015-2016 учебный год

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной

черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см - выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся сдают на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	23	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	0	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	22	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№	Упражнения	оц	ВОЗРАСТ									
---	------------	----	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

п/п		ен ка	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	24	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	23	230
										0		
										22		
										0		
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол- во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

V. Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование изделий	Ед.измерен ия	Кол-во изделий необходимо на группу
Оборудование и инвентарь для тренировок			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	Шт.	10
2	Палочка эстафетная	Шт.	10
Технические средства для ОФП			
3	Мат гимнастический	Шт.	10
4	Мяч волейбольный	Шт.	1
5	Мяч баскетбольный	Шт.	1
6	Мяч футбольный	Шт.	1
7	Секундомер	Шт.	1
8	Насос универсальный (для накачивания мячей) с иглой	Шт.	1

VI. Перечень информационного обеспечения

6.1.Список литературы:

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «НароднаяАсвета», 1998 г.
2. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с 39.
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
4. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
5. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.

6. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
7. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.
8. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
9. Ковалько В. И. Школа физкультминутки., Москва, «ВАКО», 2009 г.
10. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
11. 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.-116 с.
12. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
13. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
14. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.
15. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
16. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
17. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
18. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991 г.

