Управление образования Администрации Сысертского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована Утверждаю:

Методическим советом Директор МАУ ДО СШ СГО

МАУ ДО СШ СГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Субботин

Протокол № 1 от 28.08.2023г приказ №\_123 от\_01.09.\_\_2023г.

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Легкая атлетика»***

Для учащихся 7-17 лет

Срок реализации: весь период

Составители:

Медведева Г.В., тренер – преподаватель

Тарасова А.П., ст. методист

Сысерть - 2023

Содержание

Пояснительная записка 3

Раздел 1. Учебный план 5

1.1.Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст

зачисления и наполняемость групп 5

1.2.Требования к количественному и качественному составу групп 5

1.3.Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки 5

1.4.Режим учебно-тренировочной работы 5

1.5.Учебный план (в часах) по разделам подготовки. 6

1.6.Календарный учебный график 7

Раздел 2. Методическая часть 8

2.1.Теоретическая подготовка 8

2.2.Общая физическая подготовка 8

2.2.1.Упражнения на развитие кондиционных способностей. 8

2.2.2.Упражнения на развитие координационных способностей. 9

2.3.Специальная физическая подготовка 10

2.4.Техническая подготовка 10

2.5.Тактическая подготовка 11

2.6.Подвижные игры 11

2.7.Воспитательная работа 13

2.8.Медицинское обследование 14

2.9.Восстановительные мероприятия 14

2.10.Инструкторская и судейская практика 15

2.11.Материально-техническое обеспечение 15

2.12.Возрастные и психофизические особенности лиц, проходящих спортивную

подготовку 15

Раздел 3. Система контроля и зачетные требования 18

3.1.Инструкция по методике тестирования и оценке показателей развития физических

и двигательных качеств 18

3.2.Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа

по возрасту 19

3.3.Требования к результатам освоения Программы 21

Раздел 4.Информационное обеспечение Программы 22

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике разработана в соответствии с основными положениями и требованиями законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта:

-Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 20230 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

-Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629.

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Целью программы является гармоничное развитие и становление личности каждого обучающегося средствами физической культуры и спорта с помощью регулярных учебно-тренировочными занятий в СШ СГО.

Занятия спортом позволяют связать умственное, нравственное, трудовое и физическое воздействие, прививают любовь к занятиям, способствуют приобретению навыков самостоятельной работы, формированию мировоззрения, социальной и профессиональной ориентации, духовному и физическому развитию.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки легкоатлетов, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Программный материал рассчитан на 44 недели и весь период обучения, и предлагает решение следующих задач:

* содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
* формирование личности обучающихся, посредством систематических занятий спортом;
* обеспечение общей и специальной физической подготовки обучающихся;
* приобретение знаний в области гигиены, теории физической культуры и спорта;
* утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
* организация содержательного досуга средствами спорта.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке и всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Обучение по общеразвивающей программе предусмотрено только для спортивно-оздоровительного этапа без ограничения возраста. Основная функция программы - физическое образование.

Результат реализации Программы – формирование базовых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по виду спорта легкая атлетика, вовлечение обучающихся в систему регулярных учебно-тренировочных занятий.

Набор занимающихся осуществляется ежегодно до 15 сентября текущего года. При наличии вакантных мест донабор возможен в течение учебного года.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, заявление родителей.

Возраст зачисления - с 7 лет,

минимальное число обучающихся – 15 человек

оптимальный количественный состав группы – 15-20 человек;

максимальное количество часов в неделю – 6 часов:

занятия проводятся 2 по 45 минут три раза в неделю.

В конце года занимающиеся сдают предусмотренные программой контрольно-переводные нормативы.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно- тренировочной работы в МАУ ДО СШ СГО.

**Раздел 1. Учебный план**

***1.1.Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст зачисления и наполняемость учебно-тренировочных групп.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Продолжительность этапа (года) | Минимальный возраст для зачисления в группу (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Спортивно - оздоровительный | Весь период | 7 | 15-20 |

***1.2.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготов-ки | Период | Минимальная наполняе-мость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуе-мый)  количественный состав группы (человек) | Максималь-ный количествен-ный состав группы (человек) | Требования по подготовке на конец года |
| Спортивно оздорови-тельный | Весь период | 15 | 15 | 20 | Положительная динамика индивидуальных показателей |

***1.3.Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (44 недели).***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Объем учебно- тренировочной работы, час в неделю | Количество тренировок в неделю | Годовая учебно- тренировочная нагрузка (часов) | Общее количество тренировок в год |
| Спортивно-оздоровительный | 6 | 3 | 264 | 132 |

***1.4. Режим тренировочной работы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Количество тренировок в неделю | Количество и продолжительность занятий |
| Спортивно-оздоровительный | 3 | 2 по 45 мин |

***1.5.Учебный план (в часах) по разделам подготовки спортивно – оздоровительного этапа.***

***Для СОГ 6 часов в неделю.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Кол-во часов в неделю |
| 1. | Теоретическая подготовка (ТП) | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 64 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 30 |
| 4 | Тактико – техническая подготовка (ТТП) | 76 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 12 |
| 6 | Приемные и переводные испытания | 6 |
| 7. | Другие виды спорта и подвижные игры | 64 |
| 8. | Медицинское обследование |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 264 |

***1.6. Календарный учебный график для спортивно – оздоровительных групп на 44 недели***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 2.ОФП | 64 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 4 |
| 3.СФП | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |
| 4.Тактико – техническая подготовка | 76 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 9 | 7 | 8 | 7 | 7 |  | 5 |
| 5.Участие в соревнованиях | 12 | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 1 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| 6.Контрольно-переводные испытания | 6 | 2 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |  |
| 7.Другие виды спорта и подвижные игры | 64 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 3 | 7 | 7 | 5 | 7 |  | 5 |
| 8.Медицинское обследование |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего: | 264 | 26 | 26 | 24 | 26 | 21 | 23 | 25 | 26 | 26 | 26 |  | 15 |

**Раздел 2. Методическая часть**

Основная задача – мотивация учащихся к занятиям легкой атлетикой в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Ознакомление со специальными теоретическими знаниями по легкой атлетике.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент делать на воспитание скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Основные задачи в работе со спортивно-оздоровительными группами:

- Воспитание интереса к регулярным тренировочным занятиям, организованности и дисциплинированности.

- Использование оптимального периода для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

- Повышение интереса воспитанников к занятиям по физической подготовке.

- Ознакомление детей с правилами техники безопасности.

В спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе и каждому обучающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями спортивно-оздоровительного этапа.

Интенсивность и объем упражнений необходимо увеличивать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтения упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Обучение двигательным действиям является важнейшим наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На данном этапе обучения необходимо очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Учебная программа включает в себя следующие разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- тактико-техническая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- контрольно-переводные испытания;

- медицинское обследование;

- участие в соревнованиях.

***2.1. Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся на любом этапе. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике и в условиях тренировочных занятий.

***Учебный материал включает в себя следующие темы:***

1. Как стать сильным, быстрым, ловким.

2. С чего начинаются «спортивные звезды».

3. Личная и общественная гигиена, их значение при занятии спортом.

4. Закаливание организма.

5. Профилактика простудных заболеваний.

6. Профилактика травматизма в спорте.

7. Основы техники безопасности, правила поведения на тренировках и общественных местах.

8. Первая помощь при несчастных случаях.

9. Строение и функции организма человека.

10. Режим дня и рациональное питание.

11. История развития олимпийских игр.

12. История развития лёгкой атлетики в России.

13. История развития лёгкой атлетики на Урале.

14. История развития лёгкой атлетики в МАУ ДО СШ СГО.

15. Выдающиеся спортсмены, их становление в спорте.

***2.2 Общая физическая подготовка.***

Общая физическая подготовка включает в себя занятия на развитие двигательных качеств – силы, ловкости (координации), быстроты (скорости), гибкости, выносливости.

***2.2.1. Упражнения на развитие кондиционных способностей.***

- гимнастические: вращение головой, вращение руками в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; вращение ног в голеностопных и коленных суставах; наклоны туловища вперед, назад, раскачиваясь стоя, в строю к каждой ноге, вперед из положения сидя; поднятие рук из положения лежа на животе, корпуса из положения лежа на спине; ходьба на носочках, на пятках, в низком приседе; упражнения на гимнастической стенке, приседания;

- беговые:

- бег в умеренном темпе, с ускорением на 30, 40, 50 м. с низкого и высокого старта,

-бег без учета дальности за 1–2 мин.,

- быстрый бег на месте в течение 5, 10, 15 с.,

- с препятствиями,

- бег с высоким поднимание бедра, с захлестыванием голеностопа;

- прыжковые:

- прыжки на правой, левой ноге, на двух ногах,

- выпрыгивания вперед-вверх из низкого приседа.

***2.2.2. Упражнения на развитие координационных способностей****:*

**-** челночный бег 3х10м.,

- бег змейкой,

- кувырки вперед, прыжки «Кенгуру»,

- ходьба по гимнастической скамейке, выпады вперед, назад, вправо, влево;

- ведение мяча в беге с изменением направления движения,

- преодоление полосы препятствий. В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки для развития координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Учащиеся младшего школьного возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений (способность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений).

***Средства развития:*** для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения:

- гимнастические упражнения;

- прыжки в длину и высоту;

- ОРУ с предметами различной формы, массы, объема;

- подвижные игры;

- совместные упражнения в парах, небольшой группой с мячами, гимнастическими палками, скакалками;

- применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, встать, лечь);

- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющих элементы координационной трудности.

Развитие равновесия – еще один путь развития координированностичеловека.

**Равновесие** – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Существует два способа развития этой способности: 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре; 2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

***2.3. Специальная физическая подготовка.***

***Кондиционная подготовка***

Этот вид подготовки направлен на развитие двигательных способностей. Для этого используются следующие упражнения:

1) беговые: бег с изменением направления движения, с ускорением по сигналу, бег на скорость с минимальным увеличением расстояния (дистанция – 60 м.), барьерный бег, кроссовый бег;

2) гимнастические: отжимание от скамейки, подъем в сед из положения сидя, подъем ног из положения лежа, сидя с опорой на руки, в висе на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с отягощением, перекладывание груза на вытянутых руках из одной руки в другую перед собой и над головой, метание мяча на дальность отскока;

3) прыжковые: прыжки со скакалкой одинарные, двойные с учетом и без учета времени; прыжки через скамейку и в разных направлениях; прыжки в длину с места с минимальным увеличением длины, прыжки в высоту

***2.4. Техническая подготовка***

Основными педагогическими принципами работы на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого, к сложному. В процессе тренировки учащиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

По мере роста физических и двигательных возможностей юных спортсменов, все чаще начинает применяться метод целостного повторения для совершенствования отдельных наиболее существенных элементов, для создания необходимого ритма, соотношения и величины мышечных усилий в целостном двигательном действии.

Последовательность обучения техники легкоатлетических видов:

1.Создание правильного представления о виде (просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеорепортажей). Показ упражнений в целом и по частям с объяснениями.

2.Выполнение занимающимися упражнений по частям под руководством тренера-преподавателя.

3.Повторный показ тренером-преподавателем с акцентированием внимания на наиболее типичных недостатках и ошибках.

4.Выполнение движения по одному и группами с все увеличивающейся скоростью.

5.Объяснение тренером-преподавателем главных звеньев упражнения и демонстрация лучшего выполнения.

6.Повторение выполнения задания учащимися после получения индивидуальных замечаний.

Обучение и совершенствование - две стороны одного и того же процесса. Отличаются они, прежде всего задачами, временем, применяемыми методами и средствами. Обучение предшествует совершенствованию - это первый этап подготовки, тогда как совершенствование является его продолжением.

Овладение техникой, а, следовательно, обучение и совершенствование упражнений на основе современных представлений можно разделить на несколько фаз:

1.уточнение и освоение ведущего звена;

2.определение двигательной структуры движения;

3.выявление адекватной коррекции движения;

4.переключение коррекции движения на соответствующие низовые уровни управления, т.е. автоматизация движения;

5.стандартизация и устойчивость движения.

Первые три фазы характеризуют собой этапы освоения техники двигательного действия, а другие две относятся к этапу закрепления и совершенствования.

***2.5. Тактическая подготовка***

Лучший метод в тактической подготовке - «повлиять» на своего противника, если борешься бесстрашно и мужественно и, таким образом, подавляешь его своей подготовленностью к соревнованиям, силой воли и своими результатами.

В понятие тактика следует включать не только действия во время самого соревнования, но и все, что предшествует им. Тактика может подразделяться на тактику поведения и тактику выступления. И то и другое зависит от задач, стоящих перед спортсменом, условий, в которых он выступает и от его состояния.

Чем крупнее соревнование, тем обязательнее наличие плана. При составлении тактического плана одним из важнейших факторов является сбор информации о соперниках. В плане всегда определяются основные тактические задачи, поэтому целесообразно продумывать несколько вариантов. В беге - это скорость на отдельных отрезках, варианты ее изменения, выбираемые от действий соперников, участок дистанции, с которого следует возглавить бег или финишировать.

Итак, одно из средств тактики - знание особенностей будущих соперников. Это средство всегда на вооружении сильнейших спортсменов.

Основная цель тактической подготовки на начальном этапе - как подготовиться к соревнованию, поведению во время соревнования, как вести борьбу во время старта, все это зависит от задач запланированных на определенный старт:

Юные легкоатлеты начинают изучать варианты ведения борьбы самого соревнования. Рассматриваются варианты выступления в зависимости от постановки задач: показать наилучший результат и как его достичь, занять определенное место. Не зависимо от результата определяется тактика финиширования, во время соревнований по прыжкам можно использовать тактику «неожиданности» - показать наилучший результат в первой попытке, что может привести соперников в замешательство.

Сама по себе тактика не может принести победы, если ей не предшествует упорный каждодневный тренировочный труд. В процессе тренировочных занятий, развивая способности занимающихся, необходимо предъявлять к ним повышенные требования, вырабатывая умение регулировать и правильно распределять свои силы, быстро воспринимать и правильно оценивать складывающуюся обстановку, самостоятельно находить правильное решение в неожиданно возникшей соревновательной ситуации.

***2.6.Подвижные игры.***

Игра - как средство реализации кондиционных и координационных способностей обучающихся.

Игра - это форма общения детей, не носящая обязательного характера, приносящая чувство радости, удовольствия от достижения игрового результата, а также игра моделирует жизненные ситуации.

Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и формированию просты, естественные, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают координационными и кондиционными способностями.

Приобретенный двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки ля последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретенные умения, качества, двигательные навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление, внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Подвижная игра это разновидность игровой деятельности. Ее основу составляют творчески разнообразные активные двигательные действия, мотивированные сюжетом (темой, идеей) и частично ограниченные правилами. При этом они направлены в условиях постоянно изменяющейся игровой обстановки на преодоление различных трудностей, препятствий по пути к достижению поставленной цели.

Двигательные действия могут, например, быть связаны с выполнением подражательных движений; в играх могут встречаться короткие перебежки и действия «на скорость» и «на ловкость»; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением, силой; действия, требующие применения разнообразных движений в связи с заданиями на ориентирование, наблюдательность, слух. Исторически сложившиеся особенности содержания и формы подвижной игры характеризуют ее как одно из средств физического воспитания, которое, вместе с тем, может быть использовано в качестве одного из методов всестороннего физического воспитания.

Игра представляет особенно благоприятные возможности для **комплексного развития двигательных навыков** и жизненно важных физических качеств.

Занятия играми содействуют формированию и совершенствованию координационных и экономных движений, образованию умения незамедлительно входить в нужный темп и ритм работы, выполнять наиболее целесообразно, ловко и быстро разнообразные двигательные задачи.

Некоторые игры, проводимые на естественных участках местности, в походных условиях и т. п., непосредственным образом могут служить совершенствованию многих двигательных навыков и образованию умений, необходимых в прикладной, трудовой деятельности.

Игра может быть средством общей физической подготовки, помогать обучению спортивной технике, ознакомлению с типичными для тех или иных видов спорта тактическими действиями. Совершенствование в искусстве движения, достижение высокого уровня физической подготовленности и спортивного мастерства в игре позволяет подготовиться и сдать нормативы комплекса ГТО начальной ступени.

Разнообразие двигательных действий в играх, их разностороннее воздействие на развитие систем и функций организма, доступность проведения игр на воздухе, все это предоставляет большие возможности использовать игры для содействия нормальному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

При правильном руководстве игра приобретает большое значение для воспитания у занимающихся чувства коллективизма, активности, инициативы, настойчивости к достижению поставленной цели, смелости, выдержанности в действиях, сознательной дисциплинированности. Игра помогает воспитывать вожаков-организаторов, умеющих стремиться к цели, увлекать за собой других. Игра может применяться также с целью проверки полученных навыков, физических способностей и нравственных качеств занимающихся.

***2.7. Воспитательная работа***

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися в МАУ ДО СШ СГО осуществляется заместителями по учебно-спортивной и спортивно-массовой работе, тренерско-преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Плана воспитательной работы МАУ ДО СШ СГО.

На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования.

***Основные воспитательные мероприятия***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Сроки |
| 1. | Родительское собрание | Сентябрь – Май |
| 2. | Инструкция по технике безопасности | Сентябрь, Декабрь, Март |
| 3. | Проведение медицинского осмотра | Сентябрь – май |
| 4. | Поздравление именинников | Ежемесячно |
| 5. | Подготовка и участие в празднике:   * Новый год * День защитника Отечества * Международный женский день * День Победы | Декабрь  Февраль  Март  Май |
| 6. | Воспитание спортивных качеств:   * отношение к тренеру * уважение к товарищам, сопернику * понимание поставленной цели и ее достижение | В течение года |
| 7. | Беседа по профилактике вредных привычек:   * «Спорт против наркотиков» * «Курение опасно для жизни» | В течение года |
| 8. | Посещение культурно-развлекательных мероприятий | В каникулярное время |
| 9. | Патриотическое воспитание:   * посещение музея, * встреча с ветеранами спорта. | В течение года |

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на стадионе.

Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в группе. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями детей в соревнованиях, тренер-преподаватель должен сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Особое место отводится психологической подготовке обучающегося:

- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания;

- развитие тактического мышления;

- развитие управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

***2.8. Медицинское обследование***

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого занимающегося.

Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим и осуществляется врачом МАУ ДО СШ СГО в соответствии с нормативными требованиями. Основной задачей медицинского контроля является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков.

Медицинский контроль проводится ежегодно в начале учебного года.

***2.9.Восстановительные мероприятия***

Неотъемлемой составной частью каждого плана учебно-тренировочного занятия должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические – использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.)

Психологические – построение занятия в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические – рациональное питание, витаминизация, массаж, спортивные растирки.

***2.10. Инструкторская и судейская практика.***

Привитие инструкторских и судейских навыков начинать с первого года обучения, используя для этого практические занятия, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания, метания и прыжков. Освоение терминологии, овладение командным языком.

На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанность которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

***2.11. Материально-техническое обеспечение***

Для занятий легкой атлетикой необходимо иметь спортивный зал, стадион.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам СанПиН, должно соответствовать установленным Правилам соревнований, свет должен быть равномерным.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное покрытие.

Должен быть организован питьевой режим, туалетные комнаты, душ.

***Спортивное оборудование и инвентарь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество |
| 1 | Стартовые колодки | 1 пара |
| 2 | Спортивные тренажеры – беговая дорожка,  вело – тренажер | комплект |
| 3 | Скакалки | 15 шт. |
| 4 | Мячи для метания (теннисные) | 15 шт. |
| 5 | Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный) | 9 шт. |

***2.12.Возрастные и психофизические особенности лиц, проходящих спортивную подготовку.***

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сензитивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов.

***Примерные сензитивные периоды развития двигательных качеств.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели,  физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Рост |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |
| Быстрота |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* |
| Гибкость | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |
| Равновесие | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Возраст **6-7 лет** детей интересуют сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя.

В возрасте **8-10 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте **10-13 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнения наступает быстрое утомление, сложно выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. При работе со спортсменами этого возраста рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносится учащимися этого возраста упражнения на развитие быстроты.

В возрасте **14-16 лет** занимающихся интересуют достижение конкретного определенного результата (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.). В 14-15 лет необходимо ограничить упражнения на развитие быстроты движений;

**с 15 лет** целесообразно увеличивать объем упражнений на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

**Раздел 3. Система контроля и зачетные требования**

***3.1. Инструкция по методике тестирования и оценке показателей развития физических и двигательных качеств***

При проведении тестирования стоит обратить особое внимание на соблюдение требование инструкций и создания одинаковых условий для всех обучающихся МАУ ДО СШ СГО при выполнении контрольных упражнений. Тестирование проводится ежегодно в соответствии с учебным планом (сентябрь, май), результаты – тестирования оформляются в протокол.

Контрольные нормативы по общефизической подготовке включаются следующие тесты:

бег 30 м, 60 м

- выполняется на дорожке стадиона,

- участвуют не менее 2 учащихся,

- разрешается 1 попытка;

прыжки с места

- проводятся на нескользкой поверхности,

- испытуемый встает у стартовой линии ИП, ноги параллельно, и толчком двумя ногами со - - взмахом рук совершает прыжок,

- приземление происходит одновременно на две ноги,

- описывается лучший результат из трех попыток в см.;

челночный бег 3х10м

- выполняется с максимальной скоростью,

- испытуемый встает у стартовой линии, по команде оббегает препятствие

- разрешается одна попытка;

подтягивание на перекладине из виса

- выполняется максимальное кол-во раз,

- ИП: выполняется хватом сверху, руки полностью выпрямляются в локтевых суставах,

- подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины,

- запрещается движение в тазобедренных и коленных суставов, и попеременная работа руками;

сгибание и разгибание рук лежа

- выполняется максимальное количество раз,

- ИП: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию,

- отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение,

- запрещается движение в тазобедренных суставах;

бег на выносливость до 1000м

- проводится на дорожке стадиона,

- разрешается переходить на ходьбу,

- время фиксируется с точностью 0,1 сек.

***3.2.Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа по возрасту.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Контрольные упражнения | Мальчики | | | девочки | | |
| низкий | Средний | Высокий | низкий | Средний | Высокий |
| **7** | Бег 30 м (с) | 7,5 и выше | 7,3 – 6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5 – 6,4 | 5,8 и ниже |
|  | Челночный бег 3x10 (c) | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и ниже | 13,3 – 10,6 | 10,2 и ниже |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 100 и ниже | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже | 110 - 130 | 150 и выше |
|  | Наклон вперед из положения сидя (см) | 1 и ниже | 3-5 | + 9 и выше | 2 и ниже | 6-9 | 12,5 и выше |
|  | Подтягивания на высокой перекладине из виса (М); на низкой перекладине (Д) | 1 | 2-3 | 4 и выше | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
|  | Сгибание разгибания рук в упоре лежа (кол. раз) | 2 и ниже | 3-4 | 5 и выше | 1 | 2-3 | 4 и выше |
|  | Бег 1000 м (с) | 8,46 и выше | 8,45-5,46 | 5,45 и ниже | 9,10 и выше | 9,09-6,01 | 6,00 и ниже |
| **8** | Бег 30 м (с) | 7,1 | 7,0 – 6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2 – 6,2 | 5,6 |
|  | Челночный бег 3x10 (c) | 10,4 | 10,0 – 9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7 – 10,1 | 9,7 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 110 | 125 - 145 | 165 | 90 | 125 - 140 | 155 |
|  | Наклон вперед из положения сидя (см) | 1 и ниже | 3-5 | + 7,5 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 11,5 и выше |
|  | Подтягивания на высокой перекладине из виса (М); на низкой перекладине (Д) | 1 | 2-3 | 4 и выше | 3 и ниже | 6-10 | 14 и выше |
|  | Сгибание разгибания рук в упоре лежа (кол. раз) | 3 и ниже | 4-6 | 7 и выше | 2 и ниже | 3-4 | 5 и выше |
|  | Бег 1000 м (с) | 8,31 и выше | 8,30-5,37 | 5,36 и ниже | 8,51 и выше | 8,50-5,51 | 5,50 и выше |
| **9** | Бег 30 м (с) | 6,8 | 6,7 – 5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9 – 6,0 | 5,3 |
|  | Челночный бег 3x10 (c) | 10,2 | 9,9 – 9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3 – 9,7 | 9,3 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
|  | Наклон вперед из положения сидя (см) | 1 и ниже | 3-5 | 7,5 и выше | 2 и ниже | 6-9 | 13 и выше |
|  | Подтягивания на высокой перекладине из виса (М); на низкой перекладине (Д) | 1 | 3-4 | 5 и выше | 3 и ниже | 7-11 | 16 и выше |
|  | Сгибание разгибания рук в упоре лежа (кол. раз) | 3 и ниже | 4-9 | 10 и выше | 3 и ниже | 4-6 | 7 и выше |
|  | Бег 1000 м (с) | 8,16 и выше | 8,15-5,17 | 5,16 и ниже | 8,41 и выше | 8,40-5,41 | 5,40 и ниже |
| **10** | Бег 30 м (с) | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
|  | Челночный бег 3x10 (c) | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-150 | 170 |
|  | Наклон вперед из положения сидя (см) | 2 и ниже | 4-6 | 8,5 и выше | 3 и ниже | 7-10 | 14,0 и выше |
|  | Подтягивания на высокой перекладине из виса (М); на низкой перекладине (Д) | 1 | 3-4 | 5 и выше | 4 и ниже | 8-13 | 18 и выше |
|  | Сгибание разгибания рук в упоре лежа (кол. раз) | 4 и ниже | 5-10 | 11 и выше | 3 и ниже | 4-8 | 9 и выше |
|  | Бег 1000 м (с) | 8,01 и выше | 8,00-5,01 | 5,00 и ниже | 8,31 и выше | 8,30-5,31 | 5,30 и ниже |
| **11** | Бег 30 м (с) | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6.3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  | Челночный бег 3x10 (c) | 9,7 и выше | 9.3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
|  | Наклон вперед из положения стоя (см) | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15,0 и выше |
|  | Подтягивания на высокой перекладине из виса (М); на низкой перекладине (Д) | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  | Сгибание разгибания рук в упоре лежа (кол. раз) | 5 и ниже | 6-12 | 13 и выше | 4 и ниже | 5-8 | 9 и выше |
|  | Бег 1000 м (с) | 7,46 и выше | 7,45-4,47 | 4,46 и ниже | 8,21 и выше | 8,20-5,21 | 5,20 и ниже |
| **12** | Бег 30 м (с) | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  | Челночный бег 3x10 (c) | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  | Наклон вперед из положения стоя (см) | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16,0 |
|  | Подтягивания на высокой перекладине из виса (М); на низкой перекладине (Д) | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
|  | Сгибание разгибания рук в упоре лежа (кол. раз) | 5 и ниже | 6-14 | 15 и выше | 4 и ниже | 5-10 | 11 и выше |
|  | Бег 1000 м (с) | 7,31 и выше | 7,30-4,31 | 4,30 и ниже | 8,11 и выше | 8,10-5,11 | 5,10 и ниже |
| **13** | Бег 30 м (с) | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  | Челночный бег 3x10 (c) | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  | Наклон вперед из положения стоя (см) | 2 | 5-7 | 9,0 | 6 | 10-12 | 18,0 |
|  | Подтягивания на высокой перекладине из виса (М); на низкой перекладине (Д) | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
|  | Сгибание разгибания рук в упоре лежа (кол. раз) | 6 и ниже | 7-15 | 16 и выше | 5 и ниже | 6-11 | 12 и выше |
|  | Бег 1000 м (с) | 7,16 и выше | 7,15-4,21 | 4,20 и ниже | 8,01 и выше | 8,00-5,01 | 5,00 и ниже |
| **14** | Бег 30 м (с) | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  | Челночный бег 3x10 (c) | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  | Наклон вперед из положения стоя (см) | 3 | 7-9 | 11,0 | 7 | 12-14 | 20,0 |
|  | Подтягивания на высокой перекладине из виса (М); на низкой перекладине (Д) | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
|  | Сгибание разгибания рук в упоре лежа (кол. раз) | 7 и ниже | 8-18 | 19 и выше | 5 и ниже | 6-10 | 11 и выше |
|  | Бег 1000 м (с) | 7,01 и выше | 7,00-4,11 | 4,10 | 7,51 и выше | 7,50-4,51 | 4,50 и ниже |
| **15** | Бег 30 м (с) | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
|  | Челночный бег 3x10 (c) | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
|  | Наклон вперед из положения стоя (см) | 4 | 8-10 | 12,0 | 7 | 12-14 | 20,0 |
|  | Подтягивания на высокой перекладине из виса (М); на низкой перекладине (Д) | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |
|  | Сгибание разгибания рук в упоре лежа (кол. раз) | 7 и ниже | 8-20 | 21 и выше | 5 и ниже | 6-11 | 12 и выше |
|  | Бег 1000 м (с) | 6,46 и выше | 6,45-3,56 | 3,55 и ниже | 7,41 и выше | 7,40-4,41 | 4,40 и ниже |
| **16** | Бег 30 м (с) | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
|  | Челночный бег 3x10 (c) | 8,2 и ниже | 8,0-7,6 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 180 и ниже | 195-210 | 230 | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
|  | Наклон вперед из положения стоя (см) | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
|  | Подтягивания на высокой перекладине из виса (М); на низкой перекладине (Д) | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
|  | Сгибание разгибания рук в упоре лежа (кол. раз) | 9 и ниже | 10-25 | 26 и выше | 6 и ниже | 7-12 | 13 и выше |
|  | Бег 1000 м (с) | 6,31 и выше | 6,30-3,37 | 6,36 и ниже | 7,31 и выше | 7,30-4,31 | 4,30 и ниже |

***3.3. Требования к результатам освоения Программы.***

В конце спортивно-оздоровительного этапа обучающийся должен:

- Владеть: техникой бега с низкого старта, высокого старта.

- Уметь: прыгать в длину, в высоту

- Сдать нормативы по общей физической и специальной подготовке.

- Знать:

* историю развития легкой атлетики;
* выдающихся спортсменов;
* правила техники безопасности в зале, на площадке; стадионе, л/а манеже, правила пожарной безопасности;
* правила личной гигиены;
* правила соревнований;
* оказание первой медицинской помощи.

Нормативы по физической подготовке принимаются 2 раза в год: сентябре – мае, включают в себя следующие тесты:

* по общей физической подготовленности;
* по специальной физической подготовленности.

Должна быть положительная динамика развития физических качеств.

**Раздел 4.Информационное обеспечение Программы.**

1. Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: Учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонтов – Екатеринбург: Изд. Г.П. Калинина, 2006 г.
   1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.
2. Тылеева Л.В. Подвижные игры.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
4. Учебная программа по легкой атлетике, М.:Советский спорт, 2005г.
5. В.М Дьячков «Высоте нет предела», М. ФИС,1980 г.
6. Н.А.Фомин « На пути к спортивному мастерству» - адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам, М. ФИС,1986 г.
7. Д.Д. Донской «Законы движения в спорте», М. ФИС, 1968 г.
8. Ю.В.Вершанский «Основы специальной физической подготовки спортсмена», М. ФИС, 1988 г.
9. Многолетняя подготовка юных легкоатлетов, 1991 г.
10. Г.Озолин Молодому коллеге о легкоатлетах М., 1990г.
11. В.Волков Тренеру о подготовке М., 1973 г.
12. Н.Фомин Физиологические основы двигательной активности М., 1999 г.
13. Подвижные игры детей И.М.Коротков, 1987г.