

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ» ГОРОДА ВЕЛИКОГО НОВГОРОДА

Рассмотрена
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»
Протокол от 28.08.2017 г. № 1

Утверждаю: Директор
МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»
С.И. Яценков
Приказ № 92/ОП от 10.09.2017 г.



Дополнительная предпрофессиональная программа
«Легкая атлетика»

Срок реализации программы 10 лет
Возраст обучающихся 9-18 лет

Разработчик:
Старший тренер-преподаватель
отделения легкой атлетики
Чибисов Сергей Петрович
Реализуют: тренеры преподаватели
отделения легкой атлетики:
Савенков Павел Анатольевич
Семенов Андрей Владимирович

Великий Новгород
2017 год

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3-6 стр.
2. Учебный план.....	6-28 стр.
3. Методическое обеспечение	28-30 стр.
4. Медико – биологический контроль	30-стр.
5. Воспитательная работа	31-33 стр.
6. Материально-техническое обеспечение.....	33-34 стр.
7. Система контроля и зачетные требования	34-35 стр
8. Перечень информационного обеспечения.....	36-37 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09. 2013 г. N 730), с учетом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013 г. N 1125).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и является рабочей программой.

Цель программы – обеспечить условия для достижения обучающимися максимально возможных спортивных результатов, посредством совершенствования уровня их физической, технической и тактической подготовленности.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

-привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

-содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

-подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;

-воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;

-профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по лёгкой атлетике);

-активизировать соревновательную деятельность обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В основу программы положен программный материал по видам многоборья лёгкой атлетики для девушек (женщин) и юношей (мужчин), нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по подготовке легкоатлетов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, по группам видов спорта легкая атлетика отнесена к группе циклические, скоростно-силовые виды и многоборья. Основу легкой атлетики составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Виды многоборья

Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с/б, диск, шест, копье, 1500м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копье, 800м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100м, длина, высота, 400м, 110 м с/б, шест, диск, 1500м); пятиборье для девушек (100м, ядро, высота, длина, 800м). В спортивной классификации определены многоборья: у женщин пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин десятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение нормативных требований по общей физической подготовке, специально - технической подготовке и спортивных разрядов Всероссийской Единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Ожидаемые результаты реализации программы:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом (сохранность контингента 75%);
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья обучающихся (медицинская индивидуальная карта)
- участие в соревнованиях учреждения.

на учебно-тренировочном этапе:

- формирование спортивной мотивации (сохранность 85%);
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- участие в официальных соревнованиях (муниципальных, областных, межрегиональных турнирах);
- выполнение 3,2,1 юношеских разрядов, 3,2,1 спортивных разрядов;
- участие в соревнованиях;
- укрепление здоровья обучающихся (медицинская индивидуальная карта).

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование спортивной мотивации (сохранность 95%);
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- участие в официальных соревнованиях (муниципальных, областных, межрегиональных турнирах);
- выполнение и подтверждение спортивных разрядов (КМС, МС);
- участие в соревнованиях;
- укрепление здоровья обучающихся (медицинская индивидуальная карта).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимая продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Этапы подготовки и период обучения (многоборье)

Год обучения	Возраст для зачисления	Количество учащихся в группе (макс.)	Количество учебных часов в неделю/год	Требования по спортивной подготовке
Группы начальной подготовки (этап начальной подготовки)				
1-й год	9-10	20	6/276	Контрольные нормативы
2-й год	10-11	20	6/276	
3-й год	11-12	20	6/276	
Учебно-тренировочные группы (этап спортивной специализации)				
1-й год	11-12	14	8/368	Контрольные нормативы 3,2 юн. р.
2-й год	12-13	14	10/460	1 юн. р.
3-й год	13-14	12	12/552	3 разряд
4-й год	14-15	12	14/644	2 разряд
5-й год	15-16	12	16/736	1 разряд -КМС
Группы совершенствования спортивного мастерства				
1-й год	16-17	8	18/828	КМС МС
2-й год	17-18	6	21/966	

Зачисление поступающих в учреждение проводится на основании положения «О порядке приёма, перевода, отчисления, восстановления обучающихся и организации образовательной деятельности муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Центр физического развития».

Возраст, участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы с 9 до 18 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 10 лет обучения.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися

Формы и режим занятий

Минимальный возраст зачисления детей, наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 29.09.06 № 06-1479 «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в РФ».

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

-обучающиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;

-противопоказания по здоровью и в других случаях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных легкоатлетов. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-тренировочной работы: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система. Применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений: ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами; увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах; соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов; учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области. Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы; участие в соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

**Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель
для групп спортсменов по легкой атлетике**

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	НП			УТ					ССМ	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Количество часов в неделю	6	6	6	8	10	12	14	16	18	21
Количество занятий в неделю	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
Теория и методика физической культуры и спорта, час	15	15	15	16	21	21	26	30	31	46
Физическая подготовка	92	92	92	133	164	204	235	266	306	338
Общая физическая подготовка, час	74	72	72	103	123	116	114	118	116	106
Специальная физическая подготовка, час	18	20	20	30	41	88	121	148	190	232
Избранный вид спорта, час	124	124	124	163	204	245	286	328	368	398
Технико-тактическая подготовка, час	108	105	100	127	164	182	204	230	263	281
Психологическая подготовка, час	4	4	4	16	16	25	36	40	45	49
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	2	4	6	6	6
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2	2	2	2	2	4	4	6	6	6
Участие в соревнованиях, час	6	9	14	14	18	26	32	40	42	50
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Самостоятельная работа и другие виды спорта, подвижные игры, час	45	45	45	56	71	82	97	112	123	184
Всего часов	276	276	276	368	460	552	644	736	828	966

**Учебно-тематический план
на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)
Начальная подготовка 1 года обучения**

№ п/п	Название темы	НП-1
1	Теоретическая подготовка	
1.1	История развития легкой атлетики	3
1.2	Оборудование и инвентарь.	2
1.3	Гигиена и закаливание юного спортсмена	3
1.4	Меры предупреждения травм.	2
1.5	Терминология	3
1.6	Организация и правила проведения соревнований.	2
Всего		15
2.	Практическая подготовка	92
2.1	Общая физическая подготовка, час	74
2.2	Специальная физическая подготовка, час	18
3.	Избранный вид спорта, час	124
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	108
3.2	Психологическая подготовка, час	4
3.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2
3.4	Участие в соревнованиях, час	6
3.5	Итоговая и промежуточная аттестация, час	4
4.	Самостоятельная работа и другие виды спорта, подвижные игры, час	45
Всего		276

Содержание

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. История развития легкой атлетики

Теория: Возникновение и развитие легкой атлетики в России. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.

Теория: Спортивный зал и оборудование. Инвентарь.

Тема 3. Гигиена и закаливание юного спортсмена

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Понятие о спортивной форме.

Тема 4. Меры предупреждения травм.

Теория: Причины травматизма на занятиях. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

Тема 5. Терминология.

Теория: Значение терминологии: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства качества исполнения упражнений. Организация соревнований.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа, на месте с упором в стену; бег 10-20 метров с ускорением, по сигналу.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Бег: Обучение технике высокого и низкого старта. Техника бега по прямой и повороту

отрабатывается пробеганием отрезков 120-200-300-400 метров в медленном и среднем темпе (60-70% и 70-80% от личного результата на дистанции).

Барьерный бег: бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями.

Прыжки в длину; обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом из зоны 60-70 см.

Прыжки в высоту: обучение технике оттачивания в прыжках через планку способами "перешагивание", "фосбери-флоп".

Толкание ядра: обучение бросковым упражнениям с различных исходных положений.

Упражнения выполняются набивными мячами (весом от 2 до 5 кг). Метание хоккейного и теннисного мяча: обучение метанию с места, с места вперед и вперед, вверх, метание с 1-2-5-4 шагов.

3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Тема 1 Техничко-тактическая подготовка

Средства и методы обучения спортивной технике и средства тренировки используются такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста. Однако, учитывая специфику подготовки многоборцев, объем количества упражнений уменьшается для каждого вида по сравнению со специализирующимися в отдельном виде, а период обучения вида увеличивается. Далее будут указываться задачи и основные средства обучения и тренировки для видов каждого года обучения.

Быстрота реакции: старты с различных исходных положений и на различные сигналы.

Общая беговая выносливость: кроссы в равномерном темпе. Спортивные и подвижные игры.

Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах, - 8-10 раз.

Тема 2. Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности

Тема 3. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения:

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

Тема 4. Участие в соревнованиях

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

Тема 5. Итоговая и промежуточная аттестация

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Подвижные игры и игры с мячом

Эстафеты

Упражнениям, заимствованным из других видов спорта (гимнастика, акробатика, лыжи, плавание, спортивные игры)

упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.)

упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусках и др.)

Учебно-тематический план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах) Начальная подготовка 2-3 годов обучения

№ п/п	Название темы	НП-2	НП - 3
1	Теоретическая подготовка		
1.1	История развития легкой атлетики	3	1
1.2	Оборудование и инвентарь.	2	3
1.3	Гигиена и закаливание юного спортсмена	3	3
1.4	Меры предупреждения травм.	2	2
1.5	Терминология	3	5
1.6	Организация и правила проведения соревнований.	2	1
Всего		15	15
2.	Практическая подготовка	92	92
2.1	Общая физическая подготовка, час	72	72
2.2	Специальная физическая подготовка, час	20	20
3.	Избранный вид спорта, час	124	124
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	105	100

3.2	Психологическая подготовка, час	4	4
3.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2	2
3.4	Участие в соревнованиях, час	9	14
3.5	Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4
4.	Самостоятельная работа и другие виды спорта, подвижные игры, час	45	45
Всего		276	276

Содержание

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. История развития легкой атлетики

Теория: Возникновение и развитие легкой атлетики в России. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.

Теория: Гимнастический зал и оборудование. Инвентарь.

Тема 3. Гигиена и закаливание юного спортсмена

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Понятие о спортивной форме.

Тема 4. Меры предупреждения травм.

Теория: Причины травматизма на занятиях. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

Тема 5. Терминология.

Теория: Значение терминологии: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства качества исполнения упражнений. Организация соревнований.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа, на месте с упором в стену; бег 10-20 метров с ускорением, по сигналу.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Бег дальнейшее изучение задач первого года

Барьерный бег: обучение технике перехода через барьер.

Прыжки в длину: ритм последних шагов разбега в сочетании с отталкиванием от бруса отталкивания.

Прыжки в высоту: обучение технике перехода через планку одним из способов.

Толкание ядра: толкание ядра с песта, стоя лицом и боком по направлению толкания (весом от 2 до 3 кг).

Метание хоккейного и теннисного мяча; отведение мяча способом прямо - назад на 4 шага и метание мяча с разбега.

Быстрота в метаниях: бросковые упражнения. Вес снарядов для ядра (2-5 кг), диска (до 1 кг), копьё (600 гр.).

Быстрота движений: собственно силовые упражнения, выполняемые во времени. Занятия акробатикой и гимнастикой направлены на выполнение подготовительных упражнений прыгунов с шестом. Основные упражнения: стойки на кистях, кувырок назад с выходом в стойку на руках, подъем ног и туловища на канате, переход через планку высотой 80-100 см, через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием с какого-либо возвышения.

Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах 6-8 раз и в многоборьях 4-6 раз.

3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Тема 1 Техничко-тактическая подготовка

Средства и методы обучения спортивной технике и средства тренировки используются такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста. Однако, учитывая специфику подготовки многоборцев, объем количества упражнений уменьшается для каждого вида по сравнению со специализирующимися в отдельном виде, а период обучения вида увеличивается. Далее будут указываться задачи и основные средства обучения и тренировки для видов каждого года обучения.

Быстрота реакции: старты с различных исходных положений и на различные сигналы.

Общая беговая выносливость: кроссы в равномерном темпе. Спортивные и подвижные игры.

Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах, - 8-10 раз.

Тема 2. Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности

Тема 3. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения:

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

Тема 4. Участие в соревнованиях

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

Тема 5. Итоговая и промежуточная аттестация

4.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Подвижные игры и игры с мячом

Спринтерский бег

Эстафеты

Упражнениям, заимствованным из других видов спорта (гимнастика, акробатика, лыжи, плавание, спортивные игры)

Ловкость и координация: применение акробатических и гимнастических упражнений, связанных с проявлением смелости

упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.)

упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.)

Учебно-тематический план

на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)

Учебно-тренировочные группы 1- 2 годов обучения

№ п/п	Название темы	УТ-1	УТ - 2
1	Теоретическая подготовка		
1.1	Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.	2	3
1.2	Оборудование и инвентарь.	3	5
1.3	Гигиенические знания и навыки	3	3
1.4	Меры предупреждения травм.	2	2
1.5	Терминология	3	4
1.6	Организация и правила проведения соревнований.	2	3
1.7.	Основы методики обучения и тренировки легкоатлетов	1	1
Всего		16	21
2.	Практическая подготовка	133	164
2.1	Общая физическая подготовка, час	103	123
2.2	Специальная физическая подготовка, час	30	41
3.	Избранный вид спорта, час	163	204
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	127	164
3.2	Психологическая подготовка, час	16	16
3.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	2	2
3.4	Участие в соревнованиях, час	14	18
3.5	Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4
4.	Самостоятельная работа и другие виды спорта, подвижные игры, час	56	71
Всего		368	460

Содержание

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

Тема 4. Меры предупреждения травм.

Теория: Причины травматизма на занятиях. Меры предупреждения травм.

Страховка, помощь и самостраховка.

Тема 5. Терминология.

Теория: Значение терминологии в гимнастике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства качества исполнения. Организация соревнований.

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки легкоатлетов.

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Общая физическая подготовка

В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног на скорость, прямых ног до места хвата; отжимание в упоре лежа, в упоре лежа сзади; из положения лежа сед согнувшись; «пресс» из положения лежа на скамейке; приседания на двух, на одной («пистолет»); бег с ускорением до 60 м., на 200-300 м.

Бег; тренировка в беге с низкого старта и бега по дистанции с учетом особенностей - 400 метров. Обучение; основам техники бега на короткие дистанции.

Барьерный бег: обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами

Прыгучесть: разнообразные прыжки прыжковые упражнения.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Специальная выносливость; совершенствование этого качества способствует проведение занятий по круговому методу быстрая сила; упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые в быстром темпе

3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Тема 1 Техничко-тактическая подготовка

УТ-1г.о. Бег; тренировка в беге с низкого старта и бега по дистанции с учетом особенностей - 400 метров. Обучение; основам техники бега на короткие дистанции.

Барьерный бег: обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами.

Прыжки в длину: овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

Толкание ядра: обучение толканию ядра с места, стоя спиной, обучение разгону снаряда по кругу (вес 5-4 кг).

Метание копья: обучение технике держания и отведения копья, обучение технике метания (финального усилия) с одного, двух и трех

Беговая скорость: пробегание с ходу и с низкого старта отрезков 20,30,40,60 м с разной скоростью. Скоростно-силовые качества: воспитываются скоростно-силовыми упражнениями обще развивающего и специального характера, упражнения с небольшими отягощениями (гантели, гиря, диски от штанги, мешки с песком), направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Прыгучесть: разнообразные прыжки прыжковые упражнения.

УТ-2г.о. Бег: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Подготовка к бегу на 1500 м (количество метров, пробегаемых за 5 и 10 мин.).

Барьерный бег: совершенствование техники перехода через барьеры разной высоты, ритма бега между барьерами и скорости преодоления барьеров.

Прыжки в длину: совершенствование в технике выполнения отдельных фаз прыжка: разбег, толчок, полет и приземление.

Прыжки в высоту: обучение технике перехода через планку с короткого и среднего разбега.

Толкание ядра: дальнейшее изучение выполнения отдельных фаз и связок в толкании ядра с разгона.

Метание копья: обучение технике отведения копья и метание копья с разгона.

Тема 2. Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Тема 3. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Оздоровительно - профилактические упражнения:

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп, чередование бега с ходьбой и т.д.)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

Тема 4. Участие в соревнованиях

УТ-1г.о. Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах, входящих в многоборья -7-12 раз.

УТ-2г.о. Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборье 4-6 раз и в отдельных видах -10-12 раз.

Тема 5. Итоговая и промежуточная аттестация

4.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Гибкость: основное внимание - на подвижность тазобедренного и плечевого суставов.

Ловкость и координация: применение акробатических и гимнастических упражнений, связанных с проявлением смелости.

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Подвижные игры и игры с мячом

Спринтерский бег

Эстафеты

Кроссы

Упражнениям, заимствованным из других видов спорта (гимнастика, акробатика, лыжи, плавание, спортивные игры), с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Учебно-тематический план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах) Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

№ п/п	Название темы	УТ-3
1	Теоретическая подготовка	
1.1	Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.	3
1.2	Оборудование и инвентарь.	4
1.3	Гигиенические знания и навыки	3
1.4	Меры предупреждения травм.	2
1.5	Терминология видов	4
1.6	Организация и правила проведения соревнований.	3
1.7	Основы техники выполнения видов.	1
1.8	Основы методики обучения и тренировки атлетов	1
Всего		21
2.	Практическая подготовка	204
2.1	Общая физическая подготовка, час	116
2.2	Специальная физическая подготовка, час	88
3.	Избранный вид спорта, час	245
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	182
3.2	Психологическая подготовка, час	25
3.3	Инструкторская и судейская практика, час	2
3.4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	4
3.5	Участие в соревнованиях, час	26
3.6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6
4.	Самостоятельная работа и другие виды спорта, подвижные игры, час	82
Всего		552

Содержание

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

Тема 4. Меры предупреждения травм.

Теория: Причины травматизма на занятиях. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

Тема 5. Терминология видов

Теория: Значение терминологии в легкой атлетике: основные принципы её построения. Разбор терминологии. Формы самостоятельной работы

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства. Организация соревнований.

Тема 7. Основы техники выполнения видов.

Теория: Общие сведения о технике

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки атлетов

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Общая физическая подготовка:

Бег на скорость (20-40м) с высокого старта; бег с ходьбой (1-3 -км); метание набивных мячей; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке (то же с отягощениями); наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений с отягощениями (мячами, блинами, гантелями); приседания «пистолет».

Тема 2. Специальная физическая подготовка:

Упражнения на развитие прыгучести: Прыжки в длину и высоту с места и с разбега, прыжки со скакалкой «двойные» скрестно вперед и назад.

Упражнения для развития силы: в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до места хвата; отжимание в упоре лежа; «пресс» из положения лежа на скамейке; приседания на одной с опорой.

3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Тема 1 Техничко-тактическая подготовка

Бег: дальнейшее совершенствование в технике бега на короткие дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Барьерный бег: совершенствование техники ритма бега с низкого старта.

Прыжки в длину: совершенствование прыжка в длину.

Прыжки в высоту; обучение прыжку с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку.

Толкание ядра: совершенствование толкания ядра в целом

Метание диска: обучение держанию и выпуску снаряда, изучение метания диска с места.

Метание копья: совершенствование техники выполнения фаз метания копья с разбега

Скоростная выносливость: повторный и переменный бег на отрезках 100 - 400 метров со средней и около предельной скоростью. Бег в гору и под уклон на отрезках от 100 до 600 метров.

Специальная сила многоборца: акцент делается на развитие силы рук, верхнего плечевого пояса, туловища, применяя специальные упражнения, приближенны по структуре движений к видам многоборий.

Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборье 2-4 раз и в отдельных видах - 5-6 раз.

Тема 2. Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

Тема 3. Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований: первенство групп

Тема 4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Тема 5. Участие в соревнованиях

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (приложение 1).

Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.

Тема 6. Итоговая и промежуточная аттестация

4.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Упражнениям, заимствованным из других видов спорта (гимнастика, акробатика, лыжи, плавание, спортивные игры)

Учебно-тематический план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах) Учебно-тренировочные группы 4-5 годов обучения

№ п/п	Название темы	УТ-4	УТ-5
1	Теоретическая подготовка		
1.1	Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.	3	3
1.2	Оборудование и инвентарь.	4	4
1.3	Гигиенические знания и навыки	3	3
1.4	Меры предупреждения травм.	2	2
1.5	Терминология видов	4	5

1.6	Организация и правила проведения соревнований.	3	3
1.7	Основы техники выполнения видов.	4	5
1.8	Основы методики обучения и тренировки атлетов	3	5
Всего		26	30
2.	Практическая подготовка	235	266
2.1	Общая физическая подготовка, час	114	118
2.2	Специальная физическая подготовка, час	121	148
3.	Избранный вид спорта, час	286	328
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	204	230
3.2	Психологическая подготовка, час	36	40
3.3	Инструкторская и судейская практика, час	4	6
3.4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	4	6
3.5	Участие в соревнованиях, час	32	40
3.6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6	6
4.	Самостоятельная работа и другие виды спорта, подвижные игры, час	97	112
Всего		644	736

Содержание

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.

Теория: Итоги последних выступлений Российских атлетов за рубежом. Итоги выступлений новгородских спортсменов.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях легкой атлетикой. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

Тема 4. Меры предупреждения травм.

Теория: Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка. Оказание первой до врачебной помощи.

Тема 5. Терминология видов

Теория: Значение терминологии в легкой атлетике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Основные правила судейства соревнований.

Тема 7. Основы техники видов

Теория: Общие сведения о технике видов. Классификация.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки. Планирование тренировки.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Общая физическая подготовка

Бег на скорость (20-40м) с высокого старта; бег с ходьбой (1-3 -км); метание набивных мячей; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке (то же с отягощениями); наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений с отягощениями (мячами, блинами, гантелями); приседания «пистолет»; сед согнувшись из положения лежа на спине; «пресс» из положения лежа на скамейке; эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий, лазанием.

Тема 2. Специальная физическая подготовка:

Упражнения на развитие прыгучести: Прыжки в длину и высоту с места, прыжки со сменой ног, то же с отягощением; прыжки со скамейки, через скамейку, с отягощением

Упражнения для развития силы: В висе на гимнастической стенке поднимание и удержание прямых ног до места хвата; отжимание в упоре лежа; «пресс» и поднимание спины из положения лежа на скамейке; приседания на одной.

3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Тема 1 Техничко-тактическая подготовка

УТ 4 Бег: совершенствование в технике бега на короткие дистанции (100 - 400 метров) с учетом развития физических качеств, занимающихся (беговой скорости и скоростной выносливости).

Барьерный бег: совершенствование техники ритма бега в три шага между барьерами.

Прыжки в длину: совершенствование ритма разбега и скорости в сочетании с отталкиванием.

Прыжки в высоту; совершенствование в технике прыжка в целом. Прыжки с шестого: совершенствование в технике прыжка в целом на сгибающемся шесте.

Толкание ядра: совершенствование ритма толкания ядра с разгона.

Метание диска: обучение метания диска с поворота.

Метание копья: совершенствование техники метания копья в целом.

Воспитание физических качеств: задачи развития физических качеств и основные средства.

Максимальная сила: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равным по весу собственного тела.

УТ-5 Бег: дальнейшее совершенствование в технике бега на короткие дистанции (100 - 400 метров) с учетом развития физических качеств, занимающихся (беговой скорости и скоростной выносливости).

Барьерный бег: совершенствование техники бега в три шага между барьерами.

Прыжки в длину: совершенствование технике прыжка в длину в целом.

Прыжки в высоту; дальнейшее совершенствование в технике прыжка в целом.

Толкание ядра: дальнейшее совершенствование ритма толкания ядра с разгона.

Метание диска: совершенствование метания диска с поворота.

Метание копья: дальнейшее совершенствование техники метания копья в целом.

Воспитание физических качеств: задачи развития физических качеств и основные средства.

Максимальная сила: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равным по весу собственного тела.

Тема 2. Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.

Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.

Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.

Определение оптимального варианта действий в соревновании.

Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.

Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

Тема 3. Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований: первенство групп

Тема 4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок:

Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения, поддерживающие гибкость позвоночного столба

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

Плавание. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Тема 5. Участие в соревнованиях

УТ-4 Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборьях 1-3 раза и в отдельных видах - 5-6 раз.

УТ-5 Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборьях 2-4 раза и в отдельных видах - 5-6 раз.

Тема 6. Итоговая и промежуточная аттестация

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Упражнениям, заимствованным из других видов спорта (гимнастика, акробатика, лыжи, плавание, спортивные игры)

Учебно-тематический план

на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах)

Группа совершенствования спортивного мастерства

1 года обучения

№ п/п	Название темы	ССМ-1
1	Теоретическая подготовка	
1.1	Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.	3
1.2	Оборудование и инвентарь.	4
1.3	Гигиенические знания и навыки	3
1.4	Меры предупреждения травм.	2
1.5	Терминология видов	5
1.6	Организация и правила проведения соревнований.	3
1.7	Основы техники выполнения видов.	6
1.8	Основы методики обучения и тренировки атлетов	5
Всего		31
2.	Практическая подготовка	306
2.1	Общая физическая подготовка, час	116
2.2	Специальная физическая подготовка, час	190
3.	Избранный вид спорта, час	368
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	263

3.2	Психологическая подготовка, час	45
3.3	Инструкторская и судейская практика, час	6
3.4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	6
3.5	Участие в соревнованиях, час	42
3.6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6
4.	Самостоятельная работа и другие виды спорта, подвижные игры, час	123
Всего		828

Содержание

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.

Теория: Итоги последних выступлений Российских атлетов за рубежом. Итоги выступлений новгородских спортсменов.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях легкой атлетики. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

Тема 4. Меры предупреждения травм.

Теория: Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка. Оказание первой до врачебной помощи.

Тема 5. Терминология

Теория: Значение терминологии в легкой атлетике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Основные правила судейства соревнований.

Тема 7. Основы техники видов легкой атлетики.

Теория: Общие сведения о технике

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки атлетов

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

Планирование тренировки.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Общая физическая подготовка

Скоростной бег на 60- 100м, 300-600 м; броски набивных мячей; полуприседания и приседания с грузом /гриф, штанга/, то же быстро с подпрыгиванием вверх / вес до 50% веса тела/; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке; приседания «пистолет»; сед согнувшись из положения лежа на спине; «пресс» из положения лежа на скамейке; эстафеты с бегом, прыжками, преодоление препятствий.

Тема 2. Специальная физическая подготовка:

Максимальная сила: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равным по весу собственного тела.

3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Тема 1 Техничко-тактическая подготовка (9 трудностей).

Бег: совершенствование в технике бега на короткие дистанции (100 - 400 метров) с учетом развития физических качеств занимающихся (беговой скорости и скоростной выносливости).

Барьерный бег: совершенствование техники ритма бега в три шага между барьерами.

Прыжки в длину: совершенствование ритма разбега и скорости в сочетании с отталкиванием.

Прыжки в высоту; совершенствование в технике прыжка в целом. Прыжки с шестом: совершенствование в технике прыжка в целом на сгибающемся шесте.

Толкание ядра: совершенствование ритма толкания ядра с разгона.

Метание диска: обучение метания диска с поворота.

Метание копья: совершенствование техники метания копья в целом

Тема 2. Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.

Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Тема 3. Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований: первенство групп отделения, первенство города.

Тема 4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок: Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп)

Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)

Упражнения, поддерживающие гибкость позвоночного столба

Упражнения для укрепления мышц стопы и голени

Плавание. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Тема 5. Участие в соревнованиях

Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборьях 2-4 раз и в отдельных видах - 5-6 раз

Тема 6. Итоговая и промежуточная аттестация

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Гибкость: основное внимание - на подвижность тазобедренного и плечевого суставов.

Ловкость и координация: применение акробатических

Игровые виды спорта – футбол, баскетбол, волейбол (элементы).

Учебно-тематический план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в год (в часах) Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

№ п/п	Название темы	ССМ-2
1	Теоретическая подготовка	
1.1	Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.	4
1.2	Оборудование и инвентарь.	5
1.3	Гигиенические знания и навыки	5
1.4	Меры предупреждения травм.	4
1.5	Терминология видов	8
1.6	Организация и правила проведения соревнований.	6
1.7	Основы техники выполнения видов.	6
1.8	Основы методики обучения и тренировки атлетов	8
Всего		46
2.	Практическая подготовка	338
2.1	Общая физическая подготовка, час	106
2.2	Специальная физическая подготовка, час	232
3.	Избранный вид спорта, час	398
3.1	Технико-тактическая подготовка, час	281

3.2	Психологическая подготовка, час	49
3.3	Инструкторская и судейская практика, час	6
3.4	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	6
3.5	Участие в соревнованиях, час	50
3.6	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6
4.	Самостоятельная работа и другие виды спорта, подвижные игры, час	184
Всего		966

Содержание

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.

Теория: Итоги последних выступлений Российских атлетов за рубежом. Итоги выступлений новгородских спортсменов.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях легкой атлетики. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

Тема 4. Меры предупреждения травм.

Теория: Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка. Оказание первой до врачебной помощи.

Тема 5. Терминология

Теория: Значение терминологии в легкой атлетике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Основные правила судейства соревнований.

Тема 7. Основы техники видов легкой атлетики.

Теория: Общие сведения о технике

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки атлетов

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

Планирование тренировки.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Общая физическая подготовка

Скоростной бег на 60- 100м, 300-600 м; кросс 1,5-2 км.; броски набивных мячей; полуприседания и приседания с грузом /гриф, штанга/, то же быстро с подпрыгиванием вверх / вес до 50% веса тела/; отжимание в упоре лежа; поднятие ног в висе на гимнастической стенке; приседания «пистолет»; сед согнувшись из положения лежа на спине; «пресс» из положения лежа на скамейке; эстафеты с бегом, прыжками, преодоление препятствий

Тема 2. Специальная физическая подготовка:

Максимальная сила: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равным по весу собственного тела.

3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Тема 1 Техничко-тактическая подготовка

Бег: дальнейшее совершенствование в технике бега на короткие дистанции (100 - 400 метров) с учетом развития физических качеств занимающихся (беговой скорости и скоростной выносливости).

Барьерный бег: совершенствование техники бега в три шага между барьерами.

Прыжки в длину: совершенствование технике прыжка в длину в целом.

Прыжки в высоту; дальнейшее совершенствование в технике прыжка в целом.

Толкание ядра: дальнейшее совершенствование ритма толкания ядра с разгона.

Метание диска: совершенствование метания диска с поворота.

Метание копья: дальнейшее совершенствование техники метания копья в целом.

Воспитание физических качеств: задачи развития физических качеств и основные средства.

Максимальная сила: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равным по весу собственного тела.

Тема 2. Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.

Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Тема 3. Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований: первенство групп отделения, первенство города.

Тема 4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и

высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок:
Оздоровительный кроссовый бег (медленный темп)
Упражнения для укрепления мышечного корсета (создание правильной осанки)
Упражнения, поддерживающие гибкость позвоночного столба
Упражнения для укрепления мышц стопы и голени
Плавание. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Тема 5. Участие в соревнованиях

Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборьях 2-4 раз и в отдельных видах - 5-6 раз

Тема 6. Итоговая и промежуточная аттестация

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Гибкость: основное внимание - на подвижность тазобедренного и плечевого суставов.

Ловкость и координация: применение акробатических

Игровые виды спорта –футбол, баскетбол (элементы)

Плавание

3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Специфика организации образовательного и тренировочного процессов

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;

- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Методы диагностики

Первая стартовая диагностика

уровень физического развития;
уровень физической подготовки;
функциональное состояние систем организма;
уровень психического развития
антропометрические данные;
медицинское обследование;
наблюдения тренера.

Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)

уровень физической подготовленности;
уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями;
тесты;
наблюдения тренера, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка.

Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)

уровень физической подготовленности;
уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;
уровень физического развития;
уровень психического развития, воспитанности;
тесты, показательные выступления, соревнования;
медицинское обследование, антропометрические данные;
тесты, анкеты, наблюдения тренера

Методы, используемые в процессе обучения и воспитания:						
Совершенствования двигательных навыков и развитие физических качеств		Овладения двигательными умениями и навыками		Овладения знаниями		
Предполагающие точное нормирование и регулирование нагрузки	Предполагающие создание игровой и соревновательной обстановки	Предполагающие формирование целостного двигательного навыка сразу в целостной форме	Предполагающие формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим соединением в одно целое	Предполагающие сенсорную передачу и усвоение информации	Предполагающие печатную передачу, усвоение и воспроизведение информации	Предполагающие устную передачу. Усвоение и воспроизведение информации

4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль за состоянием здоровья спортсмена. осуществляется **врачом специалистами врачебно-физкультурного диспансера.** Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к **основной медицинской группе.**

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов, воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят: от знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам; от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе; от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса. Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему **методов убеждения и методов приучения**.

Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Это достигается через:

сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний; развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила: требование должно предъявляться на основе взаимного уважения; требование должно быть ясным и недвусмысленным; требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива; требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять; требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив; контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок; контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины; контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований. Следующий метод - **поручения**. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и

поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Оборудование и инвентарь для тренировок

1.Барьер легкоатлетический универсальный	40 шт.
2.Брусоч для отталкивания	1 шт.
3.Граната массой 700 г	10 шт.
4.Граната массой 500 г	10 шт.
5.Граната массой 300 г	10 шт.
6.Диск массой 2,0 кг	10 шт.
7.Диск массой 1,75 кг	10 шт.
8.Диск массой 1,5 кг	10 шт.
9.Диск массой 1 кг	10 шт.
10.Диск массой 0,75 кг	10 шт.
11.Кольшек для отметки места приземления	10 шт.
12.Конус высотой 30 см	10 шт.
13.Конус высотой 15 см	10 шт.
14.Копье массой 800 г	10 шт.
15.Копье массой 700 г	10 шт.
16.Копье массой 600 г	10 шт.
17.Копье массой 500 г	10 шт.
18.Копье массой 400 г	10 шт.
19.Круг для места метания диска накладной	1 шт.
20.Круг для места толкания ядра накладной	1 шт.
21.Место приземления для прыжков в высоту	1 сектор
22.Мяч для метания (масса 155 - 160 г, диаметр 58 - 62 мм)	15 шт.
23.Палочка эстафетная	20 шт.
24.Патрон стартовый (коробка - 1000 шт.)	1 шт.
25.Пистолет стартовый	1 шт.
26.Планка для прыжков в высоту фибергласовая	2 шт.
27.Стартовые колодки	5 пар
28.Стойки для прыжков в высоту	1 пара
29.Тесьма для разметки секторов (шириной 5см)200 м	
30.Флажок желтый у линии выхода на общую дорожку	2 шт.
31.Флажок секторный металлический	2 шт.
32.Флажок секторный металлический малый	2 шт.
33. Ядро массой 7000 г	10 шт.
34.Ядро массой 6000 г	10 шт.
35.Ядро массой 5000 г	10 шт.
36.Ядро массой 4000 г	10 шт.
37. Ядро массой 3000 г	10 шт.

Технические средства для ОФП

1.Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	10 компл.
2.Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	10 пар.
3.Гири спортивные 16, 24, 32 кг	3 компл.
4.Диски обрезиненные (0,5 - 2 кг)	2 компл.
5.Жилет с отягощением	10 шт.
6.Конь гимнастический	1 шт.
7.Мат гимнастический	10 шт.
8.Мешки с песком (5 - 30 кг)	5 компл.
9.Скамейка для жима лежа	1 шт.
10.Стенка гимнастическая	3 шт.
11.Стойки для приседания со штангой	2 шт.
12.Тренажер "Штанга пристенная"	1 компл.

Средства измерения результатов, контроля инвентаря и информации (СИА)

1.Измеритель высоты барьеров	1 шт.
2.Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	1 шт.
3.Линейка демонстрационная для прыжков в длину	1 шт.
4.Линейка демонстрационная для прыжков тройным	1 шт.
5.Мегафон	1 шт.
6.Планшет судейский	5 шт.
7.Рулетка 20 м	4 шт.
8.Секундомер электронный	3 шт.
9.Стенд-доска для информационных материалов	1 шт.
10.Стенд-доска информационная переносная	1 шт.
11.Устройство финишное на массовых соревнованиях	1 шт.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Подготовка спортсменов проводится в несколько этапов, которые имеют свои **специфические особенности**. Главным отличием является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Ежегодно для тестирования обучающихся проходят соревнования по показателям физического развития и общей физической подготовленности, по таблице «контрольно переводные нормативы».

Контрольно переводные нормативы

Очки	м а л ь ч и к и				д е в о ч к и			
	30м н/с	Длина с/м	Бросок	Бег 300м	30м н/с	Длина с/м	Бросок	Бег 300м
40	4.4	2.30	13	44.0	4.7	2.00	10.5	53.0
39		2.25		44.5		1.98		53.5
38	4.5	2.20	12.5	45.0	4.8	1.96	10.0	54.0
37		2.15		45.7		1.94		55.0
36	4.6	2.10	12.0	46.5	4.9	1.92	9.5	56.0
35		2.05		47.2		1.90		57.0
34	4.7	2.00	11.5	48.0	5.0	1.88	9.0	58.0
33		1.98		48.7		1.86		59.0
32	4.8	1.96	11.0	49.5	5.1	1.84	8.5	1.00,1
31		1.94		50.2		1.82		1.01,0
30	4.9	1.92	10.5	51.0	5.2	1.80	8.0	1.02,0
29		1.90		51.7		1.78		1.03,0
28	5.0	1.88	10.0	52.5	5.3	1.76	7.5	1.04,0
27		1.86		53.2		1.74		1.05,0
26	5.1	1.84	9.5	54.0	5.4	1.72	7.0	1.06,0
25		1.82		54.7		1.70		1.07,0
24	5.2	1.80	9.0	55.5	5.5	1.69	6.5	1.08,0
23		1.78		56.2		1.68		1.09,0
22	5.3	1.76	8.5	57.0	5.6	1.67	6.0	1.10,0
21		1.74		58.0		1.66		1.11,0
20	5.4	1.72	8.0	59.0	5.7	1.65	5.5	1.12,0
19		1.70		1.01,0		1.64		1.13,0
18	5.5	1.68	7.5	1.02,0	5.8	1.63	5.0	1.14,0
17		1.66		1.03,0		1.62		1.15,0
16	5.6	1.64	7.0	1.04,0	5.9	1.61	4.5	1.16,0
15		1.62		1.05,0		1.60		1.17,0
14	5.7	1.60	6.5	1.06,0	6.0	1.58	4.0	1.18,0
13		1.58		1.07,0		1.56		1.19,0
12	5.8	1.56	6.0	1.08,0	6.1	1.54	3.5	1.20,0
11		1.54		1.09,0		1.52		1.21,0
10	5.9	1.52	5.5	1.10,0	6.2	1.50	3.0	1.22,0
9		1.50		1.11,0				
8	6.0	1.48	5.0	1.12,0				
7		1.46		1.13,0				
6	6.1	1.44	4.5	1.14,0				
5		1.42		1.15,0				
4	6.2	1.40	4.0	1.16,0				
3		1.38		1.17,0				
2	6.3	1.36	3.5	1.18,0				
1		1.34		1.19,0				

м а л ь ч и к и			д е в о ч к и		
9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет
90	91	92	89	90	92

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Литература для педагога (тренера):

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.
2. Воронцова М.Э. Профессиональное самосознание как средство формирования компетентности будущих тренеров. // Детский тренер, 2006 №2, с 97-101.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. 1999
4. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов
5. Зеличенок В.Б., В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике 2000г.
6. Мехрикадзе В.В.. Тренировка юного спринтера. 1999
7. Мухина В.С. Возрастная психология: учебник для студ. высш. заведений / В.С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 608 с
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 2006.-863 с.
9. Психопедагогика спорта [Текст]. / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп., – М., Советский спорт, 2006. - 296с
10. Теория и методика физической культуры: Учебник для высш. спец. физкультурных учебных заведений. М.: РГАФК, 2002.
11. Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с.
13. Шендрик И.Г. Самореализация личности в контексте проектирования образования. //Педагогика, 2004 №4, с.36-42.
14. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы; доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание. Москва «Просвещение» 2007г.
15. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
16. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
17. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000

2. Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010.
2. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014
3. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт - Москва, 2009.

4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2010
5. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012.
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011
7. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2014

3.Для родителей и обучающихся:

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.
2. Рассел Джесси Лёгкая атлетика на летних Олимпийских играх 2008; Книга по Требованию - Москва, 2012.
3. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в легкой атлетике, М., ФиС, 1965.
4. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986.
5. Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
6. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. Пособие. –М.: Дрофа, 2003.
7. Физическая культура: учебник для учащихся 5-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И. Ляха и др. – М.: Просвещение.2007.

Интернет – источники:

Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы <http://periodika.websib.ru>

Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>

<http://kids-vn.ru/>

<http://cfr53.ru/dopolnitelnoe-obrazovanie>

Видеоматериалы и презентации:

<https://pptcloud.ru/fizkultura/legkaja-atletika>

https://nsportal.ru/sites/default/files/2013/12/16/lyogkaya_atletika.pptx