

МАОУ «Усть-Качкинская средняя школа»

Рассмотрено на
заседании МО:

Протокол № 1
« 30 » 08 2023 г.

«Согласовано»:

Зам. директора по ВР
Русинова Л.Н.
« 30 » 08 2023 г.

«Утверждаю»:

Директор МАОУ «Усть-
Качкинская средняя школа»
Байдина Т.Г.
« 30 » 08 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Легкая атлетика»

Направление: спортивно-оздоровительное
2023-2024 учебный год

Количество часов: 210 (6 часов в неделю)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Деменев Анатолий Евгеньевич

Усть-Качка, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для групп начальной подготовки отделения лёгкой атлетики МАОУ «Усть-Качкинской средней школы» составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (приказ Минспорта России от 24.04.2013г. № 220) Федерального закона от 14.12.2007г. № 329-ФЗ примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Госкомспорт РФ – 2004г.), нормативных документов Федерального органа управления физической культуры и спорта Устава МАОУ «Усть-Качкинской средней школы», а также изучения и обобщения многолетнего опыта работы тренеров школы с юными легкоатлетами и с учётом условий и возможностей работы отделения лёгкой атлетики.

В программе отражены основные задачи на этапе начальной подготовки, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок по первым годам обучения юных легкоатлетов.

Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и лёгкой атлетики в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми младшего и среднего школьного возраста, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения.

Составление настоящей программы вызвано тем обстоятельством, что большинство Примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, вышедших в издательстве «Советский спорт» в последние годы, содержат нормативную, организационную и методическую части только начиная с этапа учебно-тренировочных групп.

Тем не менее дети, начиная заниматься лёгкой атлетикой, в течение первых двух лет должны пройти курс ознакомления с разными видами лёгкой атлетики, многоборную подготовку т.к. с первых шагов невозможно определиться с дальнейшей специализацией.

Программа решает задачи:

- улучшение состояния здоровья детей и закаливание;
- улучшение физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к различным видам лёгкой атлетики;

- обучение основам техники разных видов лёгкой атлетики, учитывая базовые возможности спортивной школы, и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности, развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера;
- поиск на раннем периоде жизни ребёнка талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Этап начальной подготовки в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса служит выявлению у юных спортсменов их способностей и интереса к занятиям лёгкой атлетикой, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей в избранном виде лёгкой атлетики. Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на начальном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего спортивного совершенствования.

При составлении данной программы были использованы методические рекомендации:

- по развитию физических качеств и двигательных навыков;
- по обучению основам техники бега;
- по обучению основам техники различных видов прыжков;
- по обучению основам техники различных видов многоборья;
- по планированию тренировочного процесса в отдельные периоды подготовки.

Все основные параметры программы прошли соответствующую отработку в ДЮСШ и показали свою эффективность.

2.ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы: 7 лет – конец первого периода детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и 17 лет у мальчиков наступает юношеский возраст.

В детском и особенно в подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы

его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 70-76 уд/мин к 14-15 годам.

Развивая физические качества ребёнка в начальном тренировочном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, определивших наиболее оптимальные сроки для развития тех или иных физических качеств:

Сила – Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

Быстрота - Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, а у мальчиков продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость - Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость – По утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (3000м), нежели на 200-800м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости, более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость - Общеизвестно мнение, что дети более гибкие, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что начальный период подготовки юных легкоатлетов является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, также благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств.

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

На этап начальной подготовки зачисляются дети начиная с 9 лет, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение (справку) от участкового педиатра. Родители должны представить письменное заявление директору школы с просьбой зачислить ребёнка в состав обучающихся школы. Комплектование учебных групп проводится на основе отбора в течение сентября-октября, который проводится на городских и школьных соревнованиях и кроссах, также непосредственно на уроках физического воспитания в школах. Продолжительность обучения в группах начальной подготовки – 3 года. Продолжительность одного занятия в группе НП-1 не может превышать 2-х учебных часов, в группе НП-2 - 2-3 часа.

Учитывая материально-базовые возможности МАУО «Усть-Качкинской средней школы», работа в группах начальной подготовки в осенний, весенний периоды проводится на свежем воздухе в условиях стадиона, лесопарка, открытых спортплощадок, а остальное время - в помещении спортивного зала.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники видов лёгкой атлетики, выбор дальнейшей спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для последующего зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Год обучения	Минимал возраст для зачисления (лет)	Минимальн. число уч-ся в группе	Максим. кол-во часов в неделю	Требов.по физ.подготовке на нач. уч.года	Требов. по ОФП и СФП на конец уч.года
НП до года	9	15	6	Выполн. норм По ОФП и СФП	Выполн. нормат. По ОФП и СФП
НП свыше года	9	12	9	Выполн. норм По ОФП и СФП	Выполн.нормат. По ОФП и разряда

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ(%)

Средства подготовки	НП -1	НП свыше года
---------------------	-------	---------------

О Ф П	71-87	68-85
С Ф П	-	-

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	Группы НП-1	Группы НП свыше года
1.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	16
2.	Общая физическая подготовка	50	50
3.	Специальная физическая подготовка	50	50
4.	Техническая подготовка	84	84
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика	8	10
	Общее количество часов за год:	210	210

***КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
в группы на этапе начальной подготовки***

	юноши	Девушки
Бег 20 м с ходу	Не более 3,4 с	Не более 4,2 с
Прыжок в длину с места, см	Не менее 190 см	Не менее 160 см
Бег 100 м	Не более 15.2 с	Не более 17,5 с

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с малым количеством официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования и общешкольные внутренние соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряжённой подготовки к ним.

На первом и втором годах обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-СХЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНОГО ЛЕГКОАТЛЕТА

	Основные объёмы тренировочных нагрузок	Всего за год, час	Всего за год, час
1	Количество тренировочных занятий	105	105
2	Количество тренировочных часов	210	210
3	Медленный бег и его разновидности	17	14
4	Общеразвивающие упражнения	15	15
5	Ускорения на отрезках от 20 до 50 м	11	13
6	Задания скоростной направленности	20	22
7	Задания скоростно-силовой направленности	20	23
8	Задания на выносливость	20	23
9	Задания на координацию и силу	20	23
10	Задания силовой направленности	15	20
11	Элементы гимнастики и акробатики	10	10
12	Изучение техники видов лёгкой атлетики	32	25
13	Подвижные игры и игровые задания	10	5
14	Спортивные игры	10	5
15	Участие в соревнованиях	По календарю	По календарю
16	Теоретическая подготовка	6	8
17	Медицинское обследование	4	4

План-схема составлен из расчёта учебно-тренировочной работы тренера в течение 52 рабочих недель.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В общем объёме учебного процесса в группах начальной подготовки важное место занимает раздел «Теоретическая подготовка». Детская спортивная школа является учреждением дополнительного образования со своими специфическими целями и задачами. Понятие «дополнительное образование» подразумевает процесс воспитания и гармоничного развития личности. Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные, социокультурные и образовательные потребности обучающихся. В условиях ДЮСШ в процессе совместной деятельности взрослого (тренера-преподавателя) и ребёнка, подростка (учащегося) происходит развитие не только физических и двигательных качеств, достижение определённого уровня спортивной подготовленности и спортивных результатов, но и развитие нравственных качеств, расширение кругозора, формирование собственного мировоззрения, повышение интеллектуального уровня. Поэтому, обращаясь к конкретным задачам развития определённых навыков в спорте, необходимо помнить о

приоритетности воспитания личности. Важно умение ненавязчиво помогать ребёнку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей в решении своих личных проблем в спорте, эмоционально и психически поддерживать его.

Очень важной формой воспитания гармонически развитой, самостоятельно мыслящей и эрудированной личности, осознанно идущей к достижению спортивных результатов, является правильная и полная реализация одного из основных разделов учебной программы – «Теоретическая подготовка».

Занятия по теоретической подготовке в группах НП следует проводить в виде коротких бесед, пояснений, рассказов до начала тренировки или в конце её, а также во время отдыха, поездки на соревнования, в походах, в лагере и т.д. Очень большую роль играют встречи с известными спортсменами и просмотр и обсуждение крупных соревнований с участием знаменитых спортсменов страны и Мира, также с участием ведущих спортсменов ДЮСШ. Очень важны лекции и беседы медработника школы.

Примерная тематика занятий по теоретической подготовке для групп НП:

- история развития лёгкой атлетики и история развития лёгкой атлетики в России;
- правила техники безопасности на тренировках и при передвижении к месту занятий;
- гигиена физических упражнений, личная гигиена, режим тренировок и отдыха, питание;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека;
- профилактика заболеваний и травматизма, закаливание. Первая помощь при несчастных случаях;
- основы техники разных видов лёгкой атлетики, терминология, инвентарь;
- морально-волевая подготовка;
- основы правил организации и проведения соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Программный материал для групп начальной подготовки представляется в виде тренировочных заданий. Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. В своей работе «Лёгкая атлетика для юношества» проф. В.Б.Попов объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определённым образом организованы. А организованная определённым образом работа и отдых – это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку

организму спортсмена и имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие - это как бы определённая последовательность тренировочных заданий.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные (состоящие из средств беговой и технической подготовки).

При планировании группового учебно-тренировочного занятия в группах НП важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и её последовательность.

Тренировочный урок делится на три части:

Подготовительная часть – разминка: включаются медленный бег, общеразвивающие упражнения (до 20 мин)

Основная часть - изучение техники, обеспечение общей и специальной подготовки (до 50-55 мин)

Заключительная часть - упражнения на развитие гибкости, укрепление стопы, игры (в том числе на развитие быстроты, координации), медленный бег (15-20 мин)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - (О Ф П)

О Ф П - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

Учитывая природное развитие детей в этот период подготовки и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, быстроты, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость в циклических видах спорта, в том числе и в лёгкой атлетике, определяется уровнем развития аэробных возможностей. Пути решения задачи увеличения аэробных возможностей:

- А) повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК);
- Б) развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени;
- В) увеличение быстроты развёртывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, передвижение на лыжах, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве

основных методов для данного возраста наиболее приемлемым является метод непрерывного равномерного характера. Так как дети этой возрастной категории в силу своих возрастных физиологических и психоэмоциональных особенностей не в состоянии длительно переносить монотонную работу, можно применять так называемые кросс - походы, т.е. кроссовый бег средней интенсивности с ЧСС не более 150-160 уд/мин в сочетании с элементами ходьбы, ОРУ в движении и игровых элементов. Продолжительность таких кросс - походов от 1,5 до 2 часов, за это время комплексно можно решить несколько важных задач по повышению уровня ОФП. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Гибкость развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Это эластичность мышц, суставно-связочного аппарата, подвижность в суставах. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнёр). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперёд - в сторону, перекаты); все виды наклонов; статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Быстрота - важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя она - одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития быстроты. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-40м) с максимальной частотой движений, многоскоки, эстафеты, подвижные игры с бегом. Наиболее продуктивен при этом повторный метод с выполнением заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления.

Координационные способности, т.е. способности быстро овладевать новыми координационными движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой на этапе начальной подготовки развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – С Ф П

СФП - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности. Средства СФП включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный; бег

и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д), а также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Примерный комплекс упражнений:

- бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперёд;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестом голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением; ходьба, прыжки, подлезания и перелезания через барьеры; ходьба выпадами, пригибая; спрыгивания и впрыгивания с небольшой высоты; выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»); различные подвижные и спортивные игры.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно – двигательный аппарат спортсменов, быстрее помогает приспособляться к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений при беге.

При применении средств С Ф П в работе с учащимися групп начальной подготовки тренеру необходимо быть очень осторожным, учитывая особенности детского организма руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность.

На протяжении многих лет работы тренерского состава отделения лёгкой атлетики ДЮСШ нередко наблюдались случаи, когда в спортивную школу приходили дети, физически хорошо развитые, функционально здоровые и в чём-то опережающие в своём развитии многих сверстников. Эти дети уже в первые месяцы занятий были готовы к выполнению разрядных нормативов. Эти результаты они способны показать только на своих природных способностях. Но для дальнейшего роста спортивных результатов необходимо не форсировать их подготовку, а на общих основаниях дать им пройти полный курс начальной подготовки. И очень важно заложить основы правильной техники исполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В период начальной подготовки следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфик вышеуказанных разновидностей бега.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На начальном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

Работа рук при беге. Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

Примерный набор упражнений для работы над исправлением ошибок в технике бега:

Ошибка	Упражнение для устранения Ошибки	Методические указания
Непрямолинейность по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	Смотреть вперёд
Недостаточное выпрямление	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40 -50 м

толчковой ноги		
Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования двухпараллельных дорожек. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад.
Закрепощённость плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40-50м

Старт. На начальном этапе подготовки детям даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В этом периоде необходимо, чтобы дети усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд - вниз после этой команды. Учащиеся групп начальной подготовки в основном стартуют с высокого старта. На втором году обучения можно применять технику низкого старта без колодок и в конце второго года начать обучение наиболее способных детей, усвоивших основы техники низкого старта, применению стартовых колодок.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперёд. Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

Кроме работы над техникой бега в начальном периоде занятий лёгкой атлетикой дети должны овладеть основами техники прыжков в длину, высоту, барьерного бега (применяя учебные барьеры малой высоты), а также метания мяча. На втором году занятий дети должны быть готовыми участвовать в соревнованиях по детскому троеборью или четырёхборью и после

окончания этого периода занятий перейти на этап начальной спортивной специализации.

Прыжки - в группах НП учащиеся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, овладевают подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику и на результат. В этот же период происходит ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом. Применяются прыжки в «шаге» с места с 1,3,5 шагов, прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов, но с применением этого упражнения нужно быть очень осторожными применять на втором году обучения, т.к. в более раннем периоде костно-мышечная и суставно-связочная система детей не сформирована и могут быть серьёзные травмы. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

Если в школе имеются условия для качественного обучения прыжкам в высоту, то на начальном этапе происходит ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание» и «фосбери - флоп». Наиболее простой из них – способ «перешагивание». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой, обучение постановке ноги на толчок, обучение сочетанию отталкивания с разбегом, приземлению. Целесообразно применять в начале обучения не планку, а резиновый амортизатор, укреплённый на двух стойках, постепенно увеличивая высоту. В качестве специальных подготовительных упражнений применяются прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с небольшим отягощением, различные виды впрыгиваний, перепрыгиваний, прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая подвешенные на различной высоте предметы или ветки деревьев.

Примерные недельные микроциклы для групп НП. Основные задачи - укрепление здоровья, формирования интереса к занятиям лёгкой атлетикой, ознакомление с основами технической подготовки.

Дни занятий – понедельник, вторник, четверг – 17.00-19.00

Сентябрь. / Начало месяца/

Понедельник – место занятий - лесопарк, спортплощадка

Медленный бег - 5-7 мин, общеразвивающие упражнения -10-12 мин, обучение спец. беговым упражнениям: семенящий бег 2х20м, бег с высоким подниманием бедра – 2х20м, бег с забрасыванием голени- 2х20 м. Ускорения группой с элементами соревновательности 2-3 раза по 50 м. Отдых – ходьба 3 мин. Игра «третий лишний»- 15 мин. Игра с прыжками « Волк во рву»- 15 мин. Упражнения на стопу на газоне –ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок- 10 мин. Медленный бег, переходящий в ходьбу – 5-7 мин.

Вторник - Место занятий – стадион, спортплощадка. Медленный бег 7-8 мин, ОРУ – 15 мин, спец.беговые упражнения 3 х 3 сер.х20м. Быстрые движения руками (как в беге) на месте 3-5 раз х 4-5 сек. Подвижная игра с бегом

«линейная эстафета». Продолжительность игры зависит от степени подготовленности детей. Отдых 5-7 мин с беседой и правилами поведения и техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подскоки на месте толчком двух ног 10-12 прыжков -2-3 повторения. Игра с прыжками «Удочка» - 7-8 мин. Упражнения на расслабление, медленный бег, переходящий в ходьбу -5-7 мин.

Четверг – Место занятий – стадион, спортплощадка. Медленный бег 7-8 мин. ОРУ-15 мин. Спец. Бег упражнения 3х3 сер х30 м. Бег приставными шагами правой-левой стороной- 2х2 раза х20-30м. Бег на месте с максимальной частотой 3-5 раз х 5 сек, ходьба в выпаде, пригибная ходьба, в приседе – 3 серии х 15 м. Ускорения группой на выигрыш -2-3 раза по 40 м. Отдых 5-7 мин с беседой о видах лёгкой атлетики, о соревнованиях, инвентаре. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на расслабление и на стопу. Медленный бег, переходящий в ходьбу – 5 мин.

Октябрь - Ноябрь

Понедельник - место занятий – Зимний стадион, лесопарк.

Кросс – 1000м. ОРУ в парах, игровые ОРУ в движении –20 мин. Спец.бег.упражнения 3-4 х 2 серии х 30 м. Ускорения с виража 4 х 40 м через ходьбу. Обучение технике высокого старта, стартовым командам (следить за правильным положением рук и наклоном туловища), старты по команде по 2 чел х8-10 раз по 10-15 м. Игра «Вызов номеров» - 10-12 мин. Упр. На гибкость на матах -8-10 мин. Дыхательные упражнения -3 мин. Медленный бег с ходьбой 5-7 мин.

Вторник- место занятий – зимний стадион.

Медленный бег - 4 круга х 200 м. ОРУ -15 мин. Спец бегов.упр. 3-4 упр х 3 серии х 30 м.

Ускорения по прямой – старты из различных положений игрового характера на выигрыш-6-8 раз х 20-25 м. Закрепление навыков высокого старта - со стартовой линии по команде 5-6 раз х 30 м. Игра «Встречная эстафета» (высокий старт, касание партнёра рукой). Продолжительность игры зависит от количества присутствующих детей. Игру можно повторить 2-3 раза со сменой участников в командах. В перерыве между играми – беседа о гигиенических навыках при занятиях спортом. Упражнения на стопу 4-5 упр. х 2 серии. Медленный бег, переходящий в ходьбу 5-7 мин.

Четверг – место проведения – зимний стадион.

Первые соревнования в группе или внутри школы по программе контрольного тестирования - бег 60 м. прыжок в длину с места, бег 200м.

Примерные недельные микроциклы для групп НП свыше года.

Дни занятий – понедельник, вторник, четверг – 17.00-19.00

Сентябрь – задачи: Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, восстановление и дальнейшее приобретение технических навыков, переход к целенаправленной спортивной тренировке.

Средства: Бег на различные дистанции, подвижные игры и игровые упражнения, комплексы специальных упражнений для скоростно-силовой подготовки, гимнастические и акробатические упражнения.

Методы: Игровой, равномерный, повторный, круговой, соревновательный.

Места занятий: лесопарк, стадион, спортплощадки.

Понедельник - Медленный бег – 12 мин, ОРУ в парах- 15 мин. Перекаты(с ноги на ногу) 4х80м, бег приставными шагами(правым, левым боком 3 через 3) – 4х80 м. Быстрые движения руками на месте, как при беге, 4-5 раз х 4-5 сек. Ускорения по сигналам на выигрыш – 5-6 раз х30-40м. Подвижные игры « Борьба за мяч», «Ворованное знамя»-20 мин. Медленный бег, переходящий в ходьбу 5-7 мин, упражнения на расслабление- 3 мин.

Вторник – Медленный бег - 10 мин. Разминка, включающая ОРУ и спец. упражнения -30 мин. Бег по лестнице (20 ступеней) с максимальной частотой – 5 раз. Броски набивного мяча, перебрасывание – до 20-25 бросков и прыжки через набивные мячи -5-7 мин. Упражнения для укрепления мышц спины и живота на шведской стенке в висах (поднимание коленей к груди -спиной к стенке; прогибание назад- лицом к стенке) 3 серии по 10 раз на каждое упражнение. Отжимание – подтягивание – 5 мин. Медленный бег, переходящий в ходьбу и упр. на расслабление -7 мин.

Четверг - Медленный бег -10-12 мин, ОРУ и СБУ - 20 мин. Ускорения 10-15 м с/х + 30 м медленный бег х 3 повторения – 2-3 серии. Ускорения 4х 120м через 200м ходьбы. Подвижная игра «Бездомный заяц» -10 мин. Силовая гимнастика в парах – 10-12 мин Медленный бег и упр. на расслабление – 8 мин.

Октябрь – задачи: Техничко-тактическая подготовка, создание и закрепление навыков правильного представления о технике бега; воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, том числе – в соревновательных условиях.

Средства - Эстафеты, подвижные игры, прыжки в длину и высоту, участие в соревнованиях.

Методы - Игровой, равномерный, повторный, соревновательный.

Места занятий - Зимний стадион, лесопарк.

Понедельник - Медленный бег 10-12 мин. Разминка, включая ОРУ и спец. беговые упражнения – 20 мин. Ускорения из различных стартовых положений – 8 х 20 м х2. Обучение технике передачи эстафетной палочки (в парах, тройках – 6-8 раз х 10-15 м). Эстафеты по кругу с передачей палочки -20-25 мин (в случае необходимости, останавливать, исправлять допускаемые ошибки). Игра «Свободное место»- 8-10 мин. Прыжки через набивные мячи толчком двух ног 5 раз х 6 мячей- 2 серии ; перепрыгивания с ноги на ногу – 5 раз х 6 мячей – 2 серии. Медленный бег и упражнения на расслабление-8 мин.

Вторник- Медленный бег 10 мин. ОРУ в парах, игровые ОРУ в движении – 15-18 мин. Спец.упражнения: бег с высоким подниманием бедра (очень часто) 2 – 20 м;

Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в бег 2 x30 м до 50 м

Семенящий бег 2 x 60 м

Частые движения руками, как при беге (на месте) – 5 раз x 5 сек.

Закрепление навыков ранее изученной техники прыжка в длину – 25-30 мин

а) с маленького разбега с поочерёдным отталкиванием левой и правой ногой;

б) разгибание бедра и стопы с активной работой рук;

в) прыжки с применением гимнастического мостика.

Повторный бег 4 x 100-110 м через 100 м ходьбы – 2-3 серии. Медленный бег и упражнения на расслабление на матах.

Четверг - Кросс – 35-40 мин. Спец.и ОРУ - 20-25 мин (на воздухе) .

Подвижная игра в лесу «Ворованное знамя» - 30 мин. Упражнения на расслабление -6 мин, медленный бег, переходящий в ходьбу -8 мин.

Суббота– Медленный бег -8 мин, Разминка ОФП- 15 мин. Ускорения с выража 4x80 м в переменном темпе. Объяснение и показ выполнения низкого старта.

Н/старты: 4x30м (поисковые- учащиеся сами выбирают оптимальное положение для выполнения н/старта); 4x20 м с н/с + 40м свободного бега; 4x20 +40 –под команду(задача- на 20 м развить скорость + 40 м продолжать бег за счёт продвижения старта и бедра) . Эстафеты с передачей палочки по кругу – 10 мин. Упражнения на стопу и упр.на расслабление- 6 мин.

Январь-февраль – задачи: Развитие скорости в беге на короткие дистанции; совершенствование скоростной и общей выносливости и технической подготовки.

Методы: повторный, игровой, соревновательный.

Места занятий – спортивный зал МАОУ«Усть-Качкинской средней школы», стадион (учитывая погодные условия).

Понедельник – Медленный бег -10-12 мин, разминка, включающая ОРУ и спец. бегов. упражнения- 20 мин. Старты с линии из различных положений по сигналу (лёжа, стоя на коленях, в приседе, стоя спиной к финишу, сидя боком) 5-6 раз x 40 м / отметить самых быстрых/. Совершенствование техники низкого старта а) поисковые – 5 раз x30 м +20 свободно ; б) под команду – 5 x20 +30. Бег с/х – 20м,30м,50. Упражнения на барьерах -15-20 мин. Бег 40 м(темповой) + 40 трусцой – 4 раза-2 серии. Метание мяча из различных положений-10 мин. Медленный бег и упражнения на расслабление-8 мин.

Вторник – Кросс – 30 - 35 мин. Круговая тренировка - 1час 30 мин (включая упражнения с мячом, с отягощениями, прыжки в вариантах, упражнения на барьерах, упражнения для спины, пресса, ускорения, бег слабой интенсивности, многоскоки на матах). Упр. на расслабление на матах -6 мин.

Четверг - Медленный бег, разминка ОФП, спец. бег упражнения - 30 мин. Ускорения 2 x 50-60м. Бег 30,40,60 м с н/с - по команде. Бег 30, 50 м с н/с – на время. Бег 40, 60м с н/с по выражу.

Обучение основам техники прыжка в высоту: Подводящие упражнения-отталкивание вверх с махом прямой ногой, стоя у гимнастической стенки; то же без поддержки в сочетании с работой рук; постановка ноги на толчок; постановка ноги вперёд с одного шага в сочетании с замахом рук; то же с 2,3,4 шагов. Прыжки с 3 шагов через натянутую резинку – 8-10 прыжков.

Акробатические упражнения на матах, упражнения на гибкость – 8мин. Медленный бег и упражнения на расслабление – 6 мин.

Май- июнь- задачи : Совершенствование физических качеств; совершенствование соревновательной деятельности и достижение оптимальных спортивных результатов; морально - волевая подготовка.

Места занятий – Стадион, спортивный зал ДЮСШ.

Понедельник - Медленный бег, игровые упражнения разминки в движении- 15 мин. Спец. беговые упражнения а) высокое поднятие бедра; б) прыжки в шаге; в) захлест голени; в) на прямых ногах; г) семенящий бег - по 2 раза x 40м. Ускорения 4 x 60 м. Бег сериями: 100, 80, 40 м с интенсивностью 80 % от макс. через 80, 40м – трусцой – 2 серии, отдых между сериями - 5-6 мин. Бег с интенс. 85 % от макс. 40м x 3 через 40 x 3 –трусцой – 2 серии. Упражнения на расслабление и медленный бег – 6-8 мин.

Вторник- Медленный бег, разминка – ОРУ И спец.упражнения- 20 мин. Ускорения 3 x 70 м. Барьерный бег – атака 4-х барьеров 8-10 раз.

Бег 100м (интенс.50-60%) + 50м (интенс. 93-96%) + 50 м (60%)

Бег 50 м (93-96%) + 50 м (50-60%) + 50 м (93-96 %)

Бег 3x 100 м – на время, с отдыхом через ходьбу.

Игра « мяч по кругу» - 10-12 мин, упражнения на расслабление и дыхательные упражнения-7мин.

Четверг - Медленный бег-10-12 мин. Разминка ОФП-15 мин. СБУ - а) высокое поднятие бедра (руки за спиной 8 x 30м + 20м своб.бег); б)приставными шагами – 2 x 80м; в) скрестными шагами – 2 x 60м; г)семенящий бег 2-3 x 30м). Ускорения – 40 м (темповой) + 40 трусцой – 4 серии. Совершенствование техники низкого старта: 4 x30 (поисковые) + 4 x 40 под команду. Бег с/х 2 x 30, 2 x 60, чередуя с медл. бегом и упражнениями на расслабление. Бег с н/с по команду - 4x20 + 40 своб.бега, чередуя с медленным бегом - 4 мин. Барьерный бег в 5 шагов – 4 x 60 м –совершенствование ранее изученной техники; бег в 3 шага 2 x 100м- свободно. Отдых - (медл.бег) 4 мин. Бег с/х 1x80м с переходом на бег трусцой - 4 мин. Упражнения на газоне на стопу - 8 мин и упражнения на расслабление - 4 мин.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В разделе «Теоретическая подготовка» уже говорилось, что целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважение к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального, дифференцированного подхода; опоры на положительные качества человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для неё лишь то же время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия. В условиях спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа с детьми тесно связана и практически неотделима от общеобразовательной школы и семьи юных спортсменов.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- творческая, интересная для детей организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- товарищеская взаимопомощь и взаимоподдержка.

Неразрывно с воспитательной работой связана и психологическая подготовка. На этапе начальной подготовки основной акцент делается на формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой, правильную спортивную мотивацию, уважение к своему и другим тренерам отделения лёгкой атлетики, внимания, навыков самоконтроля.

В воспитательной работе с группами НП в ДЮСШ используются такие формы, как совместные тренировки с ведущими спортсменами, присутствие младших воспитанников при торжественном вручении старшим знаков 1 спортивного разряда, КМС, проведение спортивных праздников, походов.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами тренерский состав отводит проведению соревнований. Наблюдая за выступлением, поведением своих воспитанников на соревнованиях, тренер делает вывод о том, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества и этические нормы поведения.

Очень важно помнить о комплексном подходе в воспитании юного легкоатлета, знать особенности бытового поведения ребёнка, условия его проживания, особенности семьи, учебной и общественной деятельности своего воспитанника, а также, исходя из особенностей характера ребёнка, знать факторы, которые могут повлиять на его поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

При обучении в группе НП-1 учащиеся только предоставляют в МАОУ «Усть-Качкинскую среднюю школу» медицинскую справку от участкового педиатра о допуске по состоянию здоровья к занятиям лёгкой атлетикой. В этот период медицинский работник школы контролирует применение физических нагрузок к детям визуально, выходя на занятия. Также проводятся беседы с учащимися согласно плана теоретической подготовки. В группах НП-2, наряду с вышесказанным, врач и медработник школы проводят углублённый медицинский осмотр детей и дают оценку состояния здоровья и функционального состояния учащихся, а также рекомендации тренеру по дальнейшей работе.

**Календарь
соревнований по легкой атлетике
на 2020 -2021 учебный год для этапа начальной подготовки**

АННОТАЦИЯ

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата и место проведения	Ответственный за проведение
1.	Осеннее первенство ДЮСШ по ОФП	Сентябрь-октябрь	тренеры
2.	Этапное тестирование по СФП	ноябрь	тренеры
3.	Зимнее первенство района	ноябрь	тренеры
4.	Первенство района	декабрь	тренеры
5.	Первенство района	январь	тренеры
6.	Первенство отделения	февраль	тренеры
7.	Весеннее первенство ДЮСШ по ОФП	апрель	тренеры
8.	Этапное тестирование	май	тренеры
9.	Городской кросс	май	тренеры
10.	Летнее первенство района	июнь	тренеры

Данная программа рассчитана на обучение спринту, легкоатлетическим прыжкам и затрагивает период до 2 лет обучения в тренировочных группах. Программа максимально приближена к Федеральному стандарту по виду спорта легкая атлетика, учитывая при этом материально-технические и иные возможности МАУО «Усть-Качкинская средняя школа».

Данная программа, придерживаясь Федерального стандарта, позволяет целенаправленно управлять тренировочным процессом, направленным в первую очередь, на обучение двигательным действиям, решение задач физического развития и, исходя из этого, на повышение спортивного мастерства.

Федеральный стандарт позволяет варьировать теми или иными аспектами подготовки обучающихся.

Данная программа содержит:

- информацию об уровне развития физических качеств по возрастным периодам;
- соотношение объемов общей, специальной, технической подготовки в годичном цикле;
- мониторинг учебно-тренировочного процесса посредством контрольных нормативов;
- примерные модели микроциклов учебно-тренировочного процесса;
- основы теоретической, психологической подготовки.

Участие в соревнованиях – это инструмент, который обогащает и уточняет информацию об уровне двигательных способностей спортсмена, что является основой для научного управления процессом физического воспитания.

Теоретические основы физической культуры по годам обучения позволяют формировать представление у обучающихся – что они должны знать, уметь и делать для достижения цели деятельности, учитывая определенные периоды обучения. Путь к высшему спортивному мастерству лежит через знания, приобретение которых позволяет спортсмену правильно оценивать закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям спортом.

Настоящая программа, учитывая специфику деятельности каждого педагога, может быть использована в той или иной степени ими в своей деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России 24.04 2012г. № 220)

Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – *Лёгкая атлетика: критерии отбора.*-М.: Терра-спорт, 2000.-240 с.

Филин В.П., Фомин Н.А. – *Основы юношеского спорта* .-М.: Физкультура и спорт, 1980.-255 с.

Филин В.П. – *Теория и методика юношеского спорта*: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт,1987.-128с.

Волков Л.В. – *Обучение и воспитание юного спортсмена.*- Киев: Здоров'я, 1984.-144с.

Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за *физической подготовленностью в юношеском возрасте.*- Екатеринбург, 2003.- 131с.

Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – *Лёгкая атлетика для юношества* .- М.- Воронеж, 1999.-220 с.

Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – *Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.*- М., 1998.- 79 с.

Травин Ю.Г. – *Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками.* – М., 1995.-91 с.

В.В.Мехрикадзе – *Тренировка юного спринтера.*- М., Физкультура и спорт.1999.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.-М., 1995.-37с.