

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО на педагогическом совете
Протокол № 3 от 02.04.2021г.



ТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДО ДО ЦДОД
В. Шацких
Приказ № 100
02 апреля 2021 г.

Дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 9-18лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Воравко Евгений Николаевич

с.Становое, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Календарный учебный график	6
3. Планируемые результаты	7
4. Учебный план	10
5. Содержание программы	11
6. Система контроля и зачетные требования	23
7. Организационно-педагогические условия реализации программы	24
8. Список литературы	28
9. Приложение (копии рабочих программ)	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам:

- по группам видов легкой атлетики,
- по половому и возрастному признакам,
- по месту проведения.

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории; приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики; воспитание интереса к занятиям и соревнованиям, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участия в соревнованиях.

Актуальность программы: Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые

изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013 – 2020 гг.»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Работа по программе осуществляется на основе ряда принципов:

- принцип системности – комплексный подход в обучении, воспитании, развитии личности и коллектива.

- принцип сознательности и активности – формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий каждым воспитанником; воспитание творческого отношения к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность.

- принцип доступности и индивидуализации – показ личной значимости организуемой деятельности; учет возрастных и индивидуальных особенностей к ней; оптимизма, веры в силы и способности личности ребенка; принцип поощрения успеха и доброжелательной критики недостатков.

- принцип систематичности – регулярность занятий; рациональное чередование нагрузок и отдыха; от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному.

Особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;

- содержит блок теоретических знаний в области легкой атлетики;

- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

Педагогическая целесообразность:

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей.

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

Систематические занятия легкой атлетикой совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Занятия легкой атлетикой позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возрастных, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на соревнованиях, умения достигать поставленных целей и задач, воспитанию морально-волевых качеств, физической выносливости.

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие физическому развитию учащихся;
- обучение основам техники видов легкой атлетики, жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видом легкой атлетики;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в районных, муниципальных спортивных соревнованиях.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе в течение 36 недель учебного года.

- Начало обучения - 1 сентября;

- Окончание обучения – 31 мая.

- *Режим занятий.* Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Сроки проведения аттестации: май.

План- график 1 год обучения

№ п/п	Наименование курса	Месяц									Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Физическая подготовка	12	13	13	12	11	11	13	12	7	104
2.	Основы легкой атлетики	12	13	13	14	11	11	13	12	13	112
	Итого:	24	26	26	26	22	22	26	24	20	216

2 год обучения

№ п/п	Наименование курса	Месяц									Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Физическая подготовка	12	13	13	12	11	11	13	12	3	102
2.	Основы легкой атлетики	12	13	13	14	11	11	13	12	15	114
	Итого:	24	26	26	26	22	22	26	24	20	216

3 год обучения

№ п/п	Наименование курса	Месяц									Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Физическая подготовка	12	13	13	12	11	11	13	10	3	98

2.	Основы легкой атлетики	12	13	13	14	11	11	13	14	17	118
	Итого:	24	26	26	26	22	22	26	24	20	216

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1 года обучения курса «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения:
 - ✓ упражнения на развитие гибкости,
 - ✓ упражнения на развитие скоростных способностей,
 - ✓ упражнения на развитие координационных способностей,
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- самостоятельно выполнять разминку, проводить подвижные игры;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 1 года обучения курса «Основы легкой атлетики» обучающиеся должны знать:

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- правила соревнований в легкой атлетике (по видам);
- технику выполнения спортивного упражнения;
- основы техники видов легкой атлетики;
- тактические действия в легкой атлетике (по видам);
- овладеть основными техническими действиями в легкой атлетике (по видам).

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- самостоятельно выполнять беговые, прыжковые и бросковые упражнения;
- выполнять контрольные нормативы;

- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят основы техники по виду спорта легкая атлетика;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка), коллективно (подвижные игры, соревнования).

По окончании 2 года обучения курса «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающиеся должны уметь:

- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- самостоятельно выполнять разминку, проводить подвижные игры;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 2 года обучения курса «Основы легкой атлетики» обучающиеся должны знать:

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- технику выполнения спортивного упражнения;
- основы техники видов легкой атлетики;
- тактические действия в легкой атлетике (по видам);
- овладеть основными техническими действиями в легкой атлетике (по видам).

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;
- самостоятельно выполнять беговые, прыжковые и бросковые упражнения;
- выполнять контрольные нормативы;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят технические навыки по виду спорта легкая атлетика;

- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка), коллективно (спортивные игры, соревнования).

По окончании 3 года обучения курса «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- историю развития легкой атлетики как вида спорта;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять и составлять комплексы физических упражнений;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- наблюдать за изменением собственного организма и показателей

развития основных физических качеств

По окончании 3 года обучения курса «Основы легкой атлетики» обучающиеся должны знать:

- основы техники видов легкой атлетики;
- тактические действия в легкой атлетике (по видам);

Обучающиеся должны уметь:

- развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- сохранять собственную физическую форму.
- владеть основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование курса/раздела	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Всего часов	Кол-во часов		Всего часов	Кол-во часов		Всего часов	Кол-во часов	
			теория	прак тика		теория	практ ика		теория	практ ика
1.	Физическая подготовка	104	2	102	102	2	100	98	2	96
2.	Основы легкой атлетики	112	-	112	114	-	114	118	-	118
	Итого:	216	2	214	216	2	214	216	2	214

Формы проведения аттестации/ контроля:

- по курсу «Физическая подготовка» - эстафеты, спортивные состязания/ тестирование, спортивные состязания
- по курсу «Основы легкой атлетики» - соревнования/ тестирование, внутригрупповые соревнования.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Физическая подготовка (104 ч.)

1.1. Теория – 2 ч.

Значение ОФП в подготовке легкоатлетов. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности, при проведении занятий. Начальная диагностика

Теоретические основы тренировки.

Значение СФП в подготовке легкоатлетов. Методы и средства СФП в тренировке. Теоретические основы СФП

1.2. Практика - 100 ч.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол (по упрощенным правилам).

Средства специальной физической подготовки 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.

1. Упражнения для развития быстроты:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 30,40 м из исходных положений:

- челночный бег 5 по 10 м;
- челночный бег с набивными мячами в руках.

2. Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх;
- то же, но с прыжком вверх;
- то же, но с набивным мячом в руках;
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см);
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

3. Упражнения для развития скорости:

- ускорение 50 м с различными интервалами отдыха;
- ускорение 80 м с отягощением;
- ускорение 300м;

- ускорение 1000м;
- фор-трек.

1.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Эстафеты. Спортивные состязания.

2. Основы легкой атлетики (112 ч.)

2.1. Практика – 110 ч.

Специально-беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с акцентированным отталкивание стопой и небольшим продвижением вперед;
- прыжки с ноги на ногу;
- прыжок в шаг;
- скачки на одной ноге;
- бег с выносом ног вперед;
- упражнение « колесо»;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;

Низкий старт из разных исходных упражнений:

- обычный низкий старт;
- из упора приседа;
- из упора лежа

Барьерная ходьба, гимнастика:

- 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, подлазание и перелезания через барьеры;
- ходьба выпадами, пригибная;
- спрыгивания и впрыгивания с небольшой высоты;
- выпрыгивания вперед-вверх («лягушка»);
- различные подвижные и спортивные игры.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную группу. 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 вперед 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 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 специфики 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. Важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить занимающихся 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 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.

Старт. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В этом периоде необходимо, чтобы учащиеся 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 вперед-вниз после этой команды. Учащиеся по заданию педагога могут принимать положение «высокого старта» или низкого старта без колодок. На втором году обучения можно применять технику низкого старта» без колодок и в конце первого года начать обучения применять стартовые колодки.

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 вперед. Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто занимающиеся совершают ошибки, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

Прыжки в группах спортивно-оздоровительной направленности 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, т.к. костно-мышечная и суставно-связочная система неподготовленных детей не сформирована и могут быть серьезные травмы.

Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

2.2. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Соревнования внутри группы. Участие в соревнованиях.

2 год обучения

1. Физическая подготовка (102 ч.)

1.1. Теория – 2 ч.

Значение ОФП в подготовке легкоатлетов. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика

Теоретические основы тренировки.

Значение СФП в подготовке легкоатлетов. Методы и средства СФП в тренировке.

1.2. Практика – 98 ч.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

3. Строевые упражнения. Команды для управления строем.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3.Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол (по упрощенным правилам).

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.

1.Упражнения для развития быстроты:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 30,40 м из исходных положений:

- челночный бег 5 по 10 м;
- челночный бег с набивными мячами в руках.

2. Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх;
- то же, но с прыжком вверх;
- то же, но с набивным мячом в руках;
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см);

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

3. Упражнения для развития скорости:

- ускорение 50 м с различными интервалами отдыха;
- ускорение 80 м с отягощением;
- ускорение 300м;
- ускорение 1000м;
- фор-трек.

1.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Эстафеты. Спортивные состязания.

2. Основы легкой атлетики (114 ч.)

2.1. Практика – 112 ч.

Специально-беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с акцентированным отталкивание стопой и небольшим продвижением вперед;
- прыжки с ноги на ногу;
- прыжок в шаге;
- скачки на одной ноге;
- бег с выносом ног вперед;
- упражнение « колесо»;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;

Низкий старт из разных исходных упражнений:

- обычный низкий старт;
- из упора приседа;
- из упора лежа

Барьерная ходьба, гимнастика:

- 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, подлазание и перелезания через барьеры;
- ходьба выпадами, пригибная;
- спрыгивания и впрыгивания с небольшой высоты;
- выпрыгивания вперед-вверх («лягушка»);
- различные подвижные и спортивные игры.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную группу. 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 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 специфики 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. Важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить занимающихся 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 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.

Старт. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В этом периоде необходимо, чтобы учащиеся 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 вперед-вниз после этой команды. Учащиеся по заданию педагога могут принимать положение «высокого старта» или низкого старта без колодок. На втором году обучения можно применять технику низкого старта» без колодок и в конце первого года начать обучения применять стартовые колодки.

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 занимающиеся совершают ошибки, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней,

значительно ухудшая эти свой результат. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

Прыжки в группах спортивно-оздоровительной направленности 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, т.к. костно-мышечная и суставно-связочная система неподготовленных 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.

2.2. Промежуточная аттестация - 2 ч.

Соревнования внутри группы. Участие в соревнованиях.

3 год обучения

1. Физическая подготовка (98 ч.)

1.1. Теория – 2 ч.

Современное развитие легкой атлетики как вида спорта. Выдающиеся спортсмены.

Теоретические основы тренировки.

Методы и средства ОФП и СФП. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

1.2. Практика – 94 ч.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2.Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол (по упрощенным правилам).

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.

1.Упражнения для развития быстроты:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 30,40 м из исходных положений:

- челночный бег 5 по 10 м;

- челночный бег с набивными мячами в руках;

- использование лидирования, например бег за партнером;

- применение сигналов, диктующих темп движений или служащих условными сигналами для двигательных реакций;

- использование инерции предварительного «разгона», облегчающего выполнение последующей части упражнения с более высокой скоростью при ускорениях в беге или, например, использование наклонной дорожки при беге, прыжках в длину;

- уменьшение перемещаемого веса (облегченные снаряды для метания).

2. Упражнения для развития прыгучести:

- упругие подпрыгивания на месте, отталкиваясь двумя ногами с акцентом на переднюю часть стопы, с помощью рук (на одном прыжке замах

— обе руки отводятся назад, на каждом втором мах вперед-вверх с торможением в момент разгибания стоп), то же, с небольшим продвижением вперед-назад, то же, в стороны с поворотами, то же, с постепенным увеличением высоты прыжков, с акцентом на наибольшую высоту в каждом четном (2-4-6) прыжке, следить за вертикальным положением тела и осанкой;

- то же упражнение, но подпрыгивания на одной ноге, то же, с акцентом на высоту в каждом пятом толчке, то же, с небольшим продвижением вперед;

- подпрыгивания повторные на двух ногах вверх с махом рук, выпрямляясь, то же, сгибая ноги вперед, то же, сгибая ноги углом с касанием руками носков, постепенно увеличивать высоту прыжков;

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед «лягушкой», постепенно увеличивая длину прыжков и темп выполнения, внимание на активную работу рук и мягкое приземление;

- с двух-трех шагов разбега прыжок на две ноги и отталкивание вверх с имитацией замаха и удара по мячу одной рукой (волейбол), то же, с имитацией удара по мячу головой (футбол), то же, имитируя бросок двумя руками (баскетбол);

- с двух-трех шагов разбега выставляя далеко вперед ногу, отталкивание одной и махом другой ногой с акцентом на вылет вверх (чем активнее разбег и дальше ставится нога для толчка, тем вертикальнее и выше взлет), то же, с имитацией замахов — ударов-бросков рукой, головой (ручной мяч, футбол);

- прыжки на двух ногах с помощью партнера, взявшись за руки;

- прыжки на двух и одной ноге с давлением партнера на плечи стоя сзади;

- то же упражнение, но с помощью партнера за талию;

- прыжки на двух ногах вдвоем с опорой на плечи, поочередным давлением на плечи партнера;

- прыжки в полуприседе на одной ноге, взявшись за руки, лицом друг к другу, то же, в движении по кругу в обе стороны, то же, вперед-назад. Стоя боком, взявшись под локти, прыжки с движением в стороны, по кругу.

3. Упражнения для развития скорости:

- ускорение 50 м с различными интервалами отдыха;

- ускорение 80 м с отягощением;

- ускорение 300м;

- ускорение 1000м;

- фор-трек.

4. Развитие выносливости

В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнения: повторный, равномерный, переменный, повторнопеременный и интервальный.

Применяя повторный и повторно-переменный методы тренировки для повышения аэробных возможностей, надо учитывать следующее:

1. Интенсивность работы должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной. ЧСС при этом к концу работы должна быть около 180 уд/мин.

2. Длина отрезков для работы в условиях кислородного долга подбирается так, чтобы время работы не превышало 1-1,5 мин. В этом случае максимум потребления кислорода происходит в период отдыха.

3. Интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин.

4. Число повторений определяется возможностями тренирующегося поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Снижение уровня потребления кислорода свидетельствует об утомлении и служит сигналом к прекращению работы.

материалами.

1.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Эстафеты. Спортивные состязания.

2. Основы легкой атлетики (118 ч.)

2.1. Практика – 116 ч.

Специально-беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с акцентированным отталкивание стопой и небольшим продвижением вперед;
- прыжки с ноги на ногу;
- прыжок в шаге;
- скачки на одной ноге;
- бег с выносом ног вперед;
- упражнение « колесо»;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера:

- тяга бедром вверх и вниз с сопротивлением;
- прыжки через барьеры на обеих ногах
- ходьба выпадами, с отягощением;
- спрыгивания и впрыгивания с небольшой высоты;
- выпрыгивания вперед-вверх («лягушка»).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Отработка техники движения рук и ног при беге.

Отработка техники стартовых движений, техники финишного ускорения.

2.2. Промежуточная аттестация - 2 ч.

Соревнования внутри группы. Участие в соревнованиях.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- по курсу «Физическая подготовка» - эстафеты, спортивные состязания;

- по курсу «Основы легкой атлетики» - соревнования, участие в соревнованиях

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

Зачетные требования

Контрольные упражнения	Год обучения, нормативы		
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
Бег 60 м с высокого старта	9,8	9,5	9,3
Бег 150 м с высокого старта	-	29	не более 27,8 с
Прыжки в длину с места	125-145	130-150	140-160
Прыжки через скакалку в течение 30 с	не менее 30	не менее 35	-
Тройной прыжок в длину	-	-	4,5 м

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы: 3 года.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

- *Возраст* для занятий по программе для школьников и студентов от 9 до 18 лет.

- *Формы обучения* индивидуальные, групповые.

- *Наполняемость групп* – 10-15 человек.

Информационно-методическое обеспечение

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

№ п/п	Ошибка	Упражнение для устранения ошибки	Методические указания
1.	Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см, бег по линии	Смотреть вперед
2.	Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40 - 50 м
3.	Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи или другие предметы	Длина отрезка 40-50м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования на двух параллельных дорожках. Следить, чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад.

4.	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
----	---------------------------------	--	--

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы, является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Материально–технические условия

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	15
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	15
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	15
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
28.	Рулетка 10 м , 20 м, 50м, 100 м	штук	4
32.	Секундомер	штук	10

33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Скакалка	штук	15
37.	Мяч футбольный	штук	2
38.	Мяч волейбольный	штук	2
39.	Мяч баскетбольный	штук	2

Психологическое обеспечение программы заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности учащихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

Гигиенические требования (условия):

- занятия по легкой атлетике необходимо проводить в хорошо проветриваемом чистом зале, при открытой форточке, с температурой в зале плюс 18-20 градусов.

- занимаемое пространство для каждого учащегося должно быть достаточным и удобным, чтобы не препятствовать свободе движений;

- одежда должна быть легкой и пропускать воздух, предохранять тело, как от переохлаждения, так и от перегревания, она должна хорошо впитывать пот;

- обувь должна быть удобной; поддерживать амортизационную и рессорную функцию стопы, соответствовать ее анатомо-физиологическим особенностям, не сдавливать стопу, препятствовать ее естественному развитию. Во время занятий надо пользоваться спортивной обувью. После занятий принимать теплый душ. Он очищает кожу, успокаивающе действует на нервную систему, ускоряет восстановительные процессы.

Педагогические условия, способствующие воспитанию физически здоровой личности:

- показ личной значимости здорового образа жизни.

- систематическое занятие утренней гимнастикой, физкультурой.

- прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.

- соблюдение гигиенических норм и правил.

- воздушные, солнечные и водные процедуры по закаливанию организма.

- подвижный образ жизни.

- полноценное питание.

- оптимизация нагрузки.

Критерии оценки планируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава учащихся, посещаемости ими занятий, участии в соревновательной деятельности.

Дополнительную общеразвивающую программу «Основы легкой атлетики» реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие физкультурно-спортивное образование и соответствующую квалификацию, Фролова Людмила Викторовна, Проскуряков Владимир Александрович, Дорохин Вячеслав Сергеевич.

Оценочные материалы

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях в форме тестирования.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения скоростных качеств: бег 30 м. с высокого старта, челночный бег 3x10 м.

Тест для определения силовых качеств: подтягивание на перекладине (юн.) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.).

Тест для определения выносливости: 6-минутный бег, с определением преодоленного расстояния.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга). Учащийся принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Список литературы

1. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта .-М.: Физкультура и спорт, 1
2. Ю. К. Гавердовский Обучение спортивным упражнениям 2007 Москва, «Физкультура и спорт»
3. Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Подвижные игры. Практический материал 2005 Москва, «ТВТ Дивизион»
4. А. А. Бирюков Спортивный массаж 2008 Москва, «Академия»
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра - спорт, 2000.-240 980.-255 с.
6. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоровья. 1984.-144с.
7. Майфат С.П., Малофеева С.Н. – Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
8. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества.-М.- Воронеж, 1999.-220 с.
9. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.- 79 с.

Электронные ресурсы

1. Athletic News - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики.
2. <http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.
3. <http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским играм.

9.Приложение (копии рабочих программ)