

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Балтиец»

 УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СШ «Балтиец»
А.Ю. Ведмук
Приказ № от «01» октября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Срок реализации программы 8 лет

Балтийск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3 стр.
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4 стр.
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
2.2. Объем Программы	
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	
2.5. Календарный план воспитательной работы	
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III. Система контроля	12 стр.
3.1. Итоги освоения и требования к результатам прохождения Программы, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	16 стр.
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
4.2. Учебно-тематический план	
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	29 стр.
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	30 стр.
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	
6.2. Кадровые условия реализации Программы	
VII. Информационно-методические условия реализации Программы...34 стр.	
7.1. Литература	
7.2. Интернет-ресурсы	
VIII. План физкультурно-спортивных мероприятий.....	36 стр.

I. Общие положения

1.1. Программа разработана в соответствии с директивными и нормативными документами:

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

- Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации» с 01.01.2023 года;

- Приказом Министерства спорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 996.

1.2. Дополнительная образовательная программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 года № 1282

1.3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам «лёгкой атлетики» для детей и юношества с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

1.4. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку

спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним - или несколькими видами легкой атлетики.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
Бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
Бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
Бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
Бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
Бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
Бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
Бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
Бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
Бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
Бег 3000 м	002	012	1	8	1	1	Я

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной

подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной Программы:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

В Программе Спортивной школой указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6
7.	Медицинские, медико-	1-2	1-2	2-4	3-5

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4
Для спортивных дисциплин прыжки, метания					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивной дисциплины многоборье					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6
7.	Медицинские, медико-	1-2	1-2	2-4	3-5

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
--	---	--	--	--	--

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
		1.	Общая физическая подготовка	138	196
2.	Специальная физическая подготовка	98	108	138	182
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	6	48
4.	Техническая подготовка	54	58	54	66
5.	Тактическая подготовка	-	12	14	36
6.	Теоретическая подготовка	18	22	24	28
7.	Психологическая подготовка	-	10	12	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	6
9.	Инструкторская практика	-	-	2	8
10.	Судейская практика	-	-	2	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	28
Общее количество часов в год		312	416	468	728

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в каче-	В течение года

		стве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Регистрация личного кабинета и обучение на сайте rusada.ru «За честный и здоровый спорт»	с 1 по 10 января ежегодно	Помощь в регистрации личного кабинета спортсмена на сайте rusada.ru . Прослушивание антидопингового онлайн курса, тестирование с последующим получением сертификата. Включение Сертификата РУСАДА в портфолио спортсмена
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучение на сайте rusada.ru «За честный и здоровый спорт»	с 1 по 10 января ежегодно	Прослушивание антидопингового онлайн курса, тестирование с последующим получением сертификата. Включение Сертификата РУСАДА в портфолио спортсмена
	<ul style="list-style-type: none"> - Международный стандарт ВАДА по тестированию; - Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; - Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию» 	в течение года	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки и имеет большое воспитательное значение.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе надо освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по художественной гимнастике.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе внутришкольных соревнований совместно с тренером.
4. Провести судейство внутришкольных соревнований (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Содержание тренировки по художественной гимнастике направлено на освоение техники выполнения упражнений и элементов. Установлено, что для эффективного обучения необходимо, чтобы физическое состояние обучающихся было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния воспитанниц 5-12 лет.

Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях не возможна, из-за чего биомеханическая структура упражнений нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и соревнованиях. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50-60%), белков (15-20%) и жиров (20-30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусу, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики художественной гимнастике, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок и по характеру и интенсивности. Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ – теплый /умеренно – холодный/ теплый. Психорегуляция	8-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция

В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Управления ОФП восстановительной направленности, спортивно-оздоровительные походы	Восстановительные тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Управления ОФП восстановительной направленности. Психорегуляция реституционной направленности.	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Рационально построенная программа тренировок в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния обучающихся, при которой специальные средства восстановления излишни.

Кроме того, обязательны:

- восстановительные упражнения сразу же после соревнований;
- восстановительная тренировка на следующий день после соревнований;
- снижение объема нагрузок за два дня до соревнований.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «художественная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35

1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7

5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призе-

	спорта и его развитие			ры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движе-	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	ния			
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая и специальная подготовка

Начальная подготовка

I год обучения

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменной скоростью и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия;

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, многоскоки, бег с переходом в быстрое ускорение;

Изучение правила различных подвижных игр (посредством игры) и уметь играть в изученные подвижные игры («Море волнуется», «Тише едешь -дальше будешь», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Найди капитана», «Пятнашки», «Пятнашки-приседашки», «Пятнашки мячом», «Совушка», «Горячий камень», «Гуси, гуси», «Бездомный заяц», а также эстафеты с различными предметами и заданиями);

Обучение занимающихся объяснять правила различных подвижных игр;

Знать правила техники безопасности на занятиях;

Знать упражнения (уметь их выполнять) для укрепления и сохранения правильной осанки;

Знать упражнения (уметь их выполнять) для развития гибкости;

Уметь проводить разминку;

Уметь выполнять специально-беговые упражнения;

Уметь выполнять эстафеты с различными заданиями и предметами;

Уметь выполнять метание малого мяча с места;

Уметь выполнять бег по сигналу из различных и.п.;

Знать правила и уметь играть в изученные подвижные игры;

Уметь объяснить правила любой подвижной игры;

Уметь применять навыки самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий.

II год обучения

Продолжаем изучение упражнений для укрепления и сохранения правильной осанки (уметь их показать, знать и уметь правильно показать упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, плечевого пояса);

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Изучение правил техники безопасности на занятиях: на стадионе, в спортивном зале, по пути к месту занятия и обратно, требования к спортивной форме. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. -

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия;

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Согласно плану спортивных мероприятий

Изучение выполнения специально-беговых упражнений: Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге через шаг, многоскоки на каждый шаг, подскоки, бег с переходом в быстрое ускорение.

Изучение правила различных подвижных игр (посредством игры) и уметь играть в изученные подвижные игры («Море волнуется», «Тише едешь -дальше будешь», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Найди капитана», «Пятнашки», «Пятнашки-приседашки», «Пятнашки мячом», «Совушка», «Горячий камень», «Гуси, гуси», «Бездомный заяц», а также эстафеты с различными предметами и заданиями);

Обучение занимающихся объяснять правила различных подвижных игр;

Эстафеты с различными заданиями и предметами (мячи теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные; обручи гимнастические малые и большие, палочки эстафетные и гимнастические, кегли, скакалки; задания – с бегом, прыжками, перепрыгиваниями, подбрасыванием, ведением, передачами, с хлопками, перелезаниями, оббеганием препятствий, передачи мяча в движении и на месте).

Изучение выполнения метание малого мяча с места (начинается изучение с финального усилия);

Выполнение упражнений для развития гибкости, укрепления и сохранения правильной осанки;

Изучение правила выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге на короткие и средние дистанции (с высокого старта);

Обучение навыкам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий по самочувствию;

Участие в соревнованиях (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты», школьные соревнования).

Изучение выполнения положение низкого старта и бега по дистанции;

Изучение выполнения прыжка в длину с разбега (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание на линию отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжков);

Изучение выполнения метание малого мяча с 6 шагов разбега (закрепление финального усилия, постепенно добавляя шаги; в итоге должно получиться 2 шага прямых и 4 шага скрестных; необходимо добиваться гладкого перехода от разбега к финальному усилию; разбег необходимо подбирать так, чтобы исключить возможность заступа при выполнении финального усилия);

Изучение правила выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге (спринт с низкого старта и средние дистанции с высокого старта, в метаниях малого мяча, в прыжках в длину с разбега);

Участвовать в соревнованиях (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты», городские соревнования по легкой атлетике).

Контрольно-нормативные требования

Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м;

- прыжок в длину с места;
- подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу;
- метание набивного мяча на дальность.

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

3 год обучения

Продолжаем изучение упражнений для укрепления и сохранения правильной осанки (уметь их показать, знать и уметь правильно показать упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, плечевого пояса);

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Изучение правил техники безопасности на занятиях: на стадионе, в спортивном зале, по пути к месту занятия и обратно, требования к спортивной форме. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия;

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Согласно плану спортивных мероприятий

Изучение выполнения специально-беговых упражнений: Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге через шаг, многоскоки на каждый шаг, подскоки, бег с переходом в быстрое ускорение.

Изучение правила различных подвижных игр (посредством игры) и уметь играть в изученные подвижные игры («Море волнуется», «Тише едешь -дальше будешь», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Найди капитана», «Пятнашки», «Пятнашки-приседашки», «Пятнашки мячом», «Совушка», «Горячий камень», «Гуси, гуси», «Бездомный заяц», а также эстафеты с различными предметами и заданиями);

Обучение занимающихся объяснять правила различных подвижных игр;

Эстафеты с различными заданиями и предметами (мячи теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные; обручи гимнастические малые и большие, палочки эстафетные и гимнастические, кегли, скакалки; задания – с бегом, прыжками, перепрыгиваниями, подбрасыванием, ведением, передачами, с хлопками, перелезаниями, оббеганием препятствий: передачи мяча в движении и на месте);

Изучение выполнения специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге через шаг, многоскоки на каждый шаг, бег с переходом в быстрое ускорение; прыжки на прямых ногах, выполнение специально-беговых упражнений с переходом в быстрое ускорение;

Продолжение изучения выполнения положение низкого старта и бега по дистанции, развитие скорости реакции на сигнал – выбегание из различных исходных положений по команде преподавателя в соревновательном режиме на выбывание до определения победителя;

Продолжение изучения выполнения прыжка в длину с разбега (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание на линию отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжка);

Продолжение изучения выполнения метание малого мяча с 6 шагов разбега (начинается изучение с финального усилия, постепенно добавляя шаги; в итоге должно получиться 2 шага прямых и 4 шага скрестных; необходимо добиваться гладкого перехода от разбега к финальному усилию; разбег необходимо подбирать так, чтобы исключить возможность заступа при выполнении финального усилия);

Изучение выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание в зону отталкивания,

выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжка);

Преодоление дистанции в заданном темпе с изменением частоты и длины шага;

Преодоление полосы препятствий, выполняя бег по прямой, бег «змейкой», перепрыгивание препятствий, перелезание через препятствия, выполняя наскок и соскок с препятствия;

Выполнение бега с барьерами (высота барьера не более 50 сантиметров); изучать движение маховой и толчковой ног при атаке барьера, в шаге, с переката, с небольшого подбега; изучать координацию движений рук, ног, туловища при сходе с барьера, изучать преодоление нескольких барьеров в три шага.

Изучение правил выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге (спринт с низкого старта и средние дистанции с высокого старта, в метаниях малого мяча, в прыжках в длину с разбега в прыжках в высоту с разбега, в барьерном беге);

Участие в соревнованиях («Весёлые старты», в городских соревнованиях по лёгкой атлетике, контрольно-переводные).

Изучение выполнения метание малого мяча с места (начинается изучение с финального усилия);

Выполнение упражнений для развития гибкости, укрепления и сохранения правильной осанки;

Изучение правил выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге на короткие и средние дистанции (с высокого старта);

Обучение навыкам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий по самочувствию;

Участие в соревнованиях (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты», школьные соревнования).

Изучение выполнения положение низкого старта и бега по дистанции;

Изучение выполнения прыжка в длину с разбега (подбор оптимального разбега, выполнение разбега, попадание на линию отталкивания, выполнение отталкивания, координация движений рук и ног в фазе полёта, координация движений рук и ног в фазе приземления, выход из сектора для прыжков);

Изучение выполнения метание малого мяча с 6 шагов разбега (закрепление финального усилия, постепенно добавляя шаги; в итоге должно получиться 2 шага прямых и 4 шага скрестных; необходимо добиваться гладкого перехода от разбега к финальному усилию; разбег необходимо подбирать так, чтобы исключить возможность заступа при выполнении финального усилия);

Изучение правила выступления на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге (спринт с низкого старта и средние дистанции с высокого старта, в метаниях малого мяча, в прыжках в длину с разбега);

Участвовать в соревнованиях (Открытое занятие для родителей, «Весёлые старты», городские соревнования по легкой атлетике).

Контрольно-нормативные требования

Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу;
- метание набивного мяча на дальность.

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Учебно-тренировочный этап

Аэробный бег. Он немного более интенсивен, чем бег трусцой, но должен быть строго контролируем. Скорость таких пробежек должна быть ниже максимального устойчивого состояния спортсмена. Темп должен быть таким, чтобы не чувствовалось изнеможения и не возникал значительный кислородный долг. Тщательно регулируемая программа аэробного бега – тренировка без перенапряжения – приведет к постепенному повышению максимального устойчивого состояния и соответственно прогрессивному увеличению темпа проводимого аэробного бега. Это одна из форм бега на выносливость; позднее к ней будут добавлены различные нагрузки для аэробной тренировки, во время которой нужно намеренно повышать уровень максимального устойчивого состояния на ограниченное время или на ограниченной дистанции. Это необходимо для того, чтобы в дальнейшем повысить максимальное устойчивое состояние и развить способности переносить анаэробные упражнения, во время которых образуется незначительный кислородный долг.

Фартлек – шведское слово, обозначающее игру скоростей. Это бег с различной скоростью по лесным тропкам, паркам и пересеченной местности в зависимости от желания. Он совмещает в себе аэробную и анаэробную тренировку, обычно в зависимости от уровня подготовленности и возможностей бегуна в день занятий.

Контрольный бег. Это пробегание определенных дистанций. Если его проводить достаточно часто, то к нему возникнет привыкание. Суть в том, чтобы пробегать дистанции равные или чуть короче той, на которой будут проходить соревнования со скоростью, близкой к соревновательной, но не до изнеможения.

Повторные пробежки. Они обычно используются для того, чтобы развить анаэробные возможности, и заключаются в варьировании числа пробежек преодолеваемой дистанции, результатов и интервалов отдыха. Нужно выполнять столько пробежек, сколько захотите, ни в коем случае не надо слепо следовать программе. Надо бежать до тех пор, пока накапливающийся кислородный долг не вызовет ощущения усталости.

Расслабленный быстрый бег. Как и рекомендовано, просто бег широко по предлагаемой дистанции и затем примерно такой же отрезок или больше преодолевать легко или трусцой.

Спринтерские рывки – серия спринтерских ускорений, перемежающаяся легким бегом для восстановления. Не слишком перенапрягайтесь, не мните себя лучшим спринтером мира.

Взбегание вверх по холмам, песку и бег с проталкиванием. Обе формы жизненно важны для развития гибких, мощных мышц и сухожилий, начиная от лодыжек и заканчивая тазобедренными. При выполнении первого взбегание на довольно крутой холм, отталкиваясь большими пальцами ног, поднимая туловище как можно выше, приземляясь на большие пальцы. Продвижение вперед при этом минимально, необходимо концентрировать внимание на максимальном растягивании мышц ног и поднимание таза над землей. Бег с проталкиванием требует полного сгибания голеностопов на каждом шаге, высокого поднимания коленей. При этом движение направлено скорее вперед, чем вверх, находящаяся сзади нога должна быть максимально разогнута от бедра до большого пальца. В идеале на вершине холма необходима ровная

площадка для легкого восстановительного бега, прежде чем вы начнете сбегать вниз и приступить к повторению. Если у подножия холма имеется ровная площадка, можно использовать ее для спринтерских пробежек на различных отрезках, скажем по 50 метров. Таким образом, это будет достаточно напряженная тренировка, ей должна предшествовать и ее заключать пробежка легкой спокойной трусцой в течение 15 минут, точно так же как и все другие занятия, включающие упражнения на развитие скоростных качеств.

Скоростной бег. Пробегание рекомендуемой дистанции, концентрируя внимание только на возможно более быстрой постановке стопы. Колено должно высоко подниматься, что будет означать выведение вперед бедер, при этом не стоит беспокоиться о длине шага.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40

2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегатон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10

41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрешиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,

регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Литература

1. Бочарова А.Г., Горева Т.М., Окунь В.Я. «500 лучших детских игр» – М.: ООО Издательство Яуза, ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002.
2. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации лёгкоатлетических федераций. – М.: Terra – Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
3. Гайс И.А. «Оздоровительная ходьба». – М. Советский спорт, 1990
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа. – М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
5. Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов – М. «Просвещение», 2011.
5. Красикова И.С. «Осанка. Воспитание правильной осанки». Лечение нарушений осанки. – СПб. КОРОНА- Век, 2007
6. Лазарев И.В. и др. Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Москва. «Просвещение» 2007.Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов.
8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы- М. «Просвещение», 2012.
9. Подготовка юных лёгкоатлетов. – М.: Terra. Спорт, 2000.
10. Правила соревнований по лёгкой атлетике. – М. Terra Спорт, 2000.
11. Ярцева Е.А. «Бег и ходьба» – М. Издательский дом Мещерякова, 2012г.

7.2. Интернет-ресурсы :

- Портал легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>
- Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
- Легкая атлетика: новости, результаты, фото <http://www.runners.ru/>
- All-athletics (статистика и новости)
- Sports.ru. Легкая атлетика
- Мир Легкой Атлетики
- На старт - <http://www.nastart.org/>
- Кубок Зеленцовой <https://www.zelentsovacup.ru/>

VIII. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Калининградской области и календарного Плана Учреждения на год в соответствии с муниципальным заданием.