МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

**Дополнительная общеобразовательная**

**(общеразвивающая) программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации Программы - 1 год

Возраст обучающихся 7-17 лет

Автор-составитель: И.В. Борисова

тренер-преподаватель

МУДО «СДЮСШ № 4»

г. Саранск 2024

**Структура программы**

Пояснительная записка…………………………………………………….…….....3

1. Цель и задачи программы…………………………………………………..........9

2. Учебно-тематический план программы………………………………………..10

3. Содержание программы…………………………………………………………13

3.1.Теоретическая подготовка……………………………………………………..13

3.2.Общая физическая подготовка………………………………………………...14

3.3.Специальная физическая подготовка……………………………………........16

3.4.Психологическая подготовка……………………………………………...…..16

3.5.Восстановительные мероприятия……………………………………………..17

4. Методическая часть……………………………………………………………...19

5. Материально-техническое обеспечение программы……………………...…..25

6.Система контроля и зачетные требования………………………………….......25

7.Планируемые результаты…………………………………………….……….…29

8.Перечень интернет ресурсов………………………………………………...…..32

**Пояснительная записка.**

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Легкая атлетика» составлена на основе типовой учебной программы по легкой атлетике для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва под общ. ред. В.И. Никитушкина.

- Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» разработчик Субботина А.В. – тренер-преподаватель МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа №1» г. Оренбург 2020г.

В соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.2019г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;

- СанПин [2.4.3648-20](https://docs.cntd.ru/document/566085656" \l "6580IP) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 (зарегистрирован Минюстом России 18.12.2020 г. регистрационный № 61573).

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04.03.2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

- Приказ Минспорта России №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 апреля 2014 года № 279.

- Устав МУДО «СДЮСШ № 4»

- Локальный акт МУДО «СДЮСШ № 4» «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Программа разработана под реальные условия муниципального учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы.

**Направленность программы**–физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:** обусловлена требованиями современного образования, стратегией развития физической культуры и спорта в РФ. Реализация стратегии позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни подрастающее поколение. Занятия легкой атлетикой положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Легкая атлетика развивает ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Разнообразие методов и приемов, форм, относительная доступность в техническом и материальном плане, большой арсенал формирующихся в процессе занятий физических качеств и навыков – все это формирует мотивацию детей к занятиям физической культурой.

**Новизна** 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.

**Педагогическая целесообразность программы:** Физическая культура и спорт способствуют полному раскрытию физических возможностей, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни. Занятия физической культурой направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что занятия в секции весьма благотворно воздействуют на развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств, формируют прикладные навыки, необходимые в повседневной жизни. Особенно ценны эти занятия в плане развития и совершенствования таких качеств как быстрота, выносливость, координация движений и ловкость. Обучение по программе способствует воспитанию настойчивости, упорства, развитию коммуникативных качеств, которые необходимы обучающимся для успешной учебы и развития личности.

**Программа основывается на следующих принципах:**

– реализация здоровьесберегающих технологий;

– принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально технической оснащенностью учебного процесса (спортивные залы, стадионы), регионально климатическими условиями;

- принцип достаточности и сообразности, связанный с распределением учебного материала, обеспечивающий развитие познавательной и предметной активности детей;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному».

**Возраст детей, участников программы и их психологические особенности**:

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на обучающихся 7-17 лет. Для обучения в секции принимаются дети без отбора, по заявлению родителей (законных представителей), имеющие допуск врача. Программа одного года 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.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Легкая атлетика» ориентирована на работу с детьми 7-17 лет. Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности к занятиям физической культурой.

Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими и физическими особенностями возраста адресата программы.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Объем и сроки освоения программы**

Срок реализации программы – 1 год

Продолжительность реализации всей программы: 276 часов в год;

**Формы занятий:** игровые, соревновательные, командные, групповые, индивидуальные и другие.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, повторный, показ и наблюдение.

**Формы контроля полученных знаний:** контрольные упражнения, тестирование, нормативные требования, соревнования, мониторинг результатов. Программа предусматривает организацию и проведение учебно-тренировочных занятий по годовым учебным планам.

**Основополагающие принципы программы** направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку умственной, нравственной, эстетической.

**Принцип оздоровительной направленности** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

**Принцип воспитывающего обучения** подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

**Принцип сознательности и активности**. Выполнение упраж­нения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

**Принцип доступности.** При подборе упражнения необхо­димо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

**Принцип систематичности и последовательности**. В про­цессе занятий следует предусматривать такой порядок прохожде­ния учебного материала, при котором вновь изучаемые упражне­ния опираются на ранее сформированные навыки.

**Принцип прочности**. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохра­ниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

**Принцип наглядности**заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

**Принцип постепенного повышения требований**. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организации дополнительного образования детей. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (продолжительность учебного часа 45 минут). Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых задач.

**1.Цель и задачи программы**

**Цель программы**: формирование разносторонней, гармонически развитой и успешной личности, способной укреплять и сохранять собственное здоровье, заниматься спортом.

**Основными задачами** реализации программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

**Образовательные**

- освоение теоретических знаний о легкой атлетике, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- формирование основ выполнения легкоатлетических упражнений;

- формирование основ физиологии и гигиены, профилактика травматизма, коррекция осанки телосложения;

- обучение выполнению общеразвивающих и специальных упражнений в легкой атлетике;

- обучение самостоятельному составлению простейших комплексов упражнений;

- обучение выполнения комплекса упражнений для правильной осанки, развития равновесия;

- обучение выполнению нормативных требований по физической подготовке;

- обучение управлению своими эмоциями в процессе учебно- тренировочных занятий и на соревнованиях.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и стойкого интереса к занятиям физкультурой.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитан 46 недель. Период освоения программы - 1 год. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на этапе начальной подготовки.

Продолжительность одного академического занятия в группе начальной подготовки первого года обучения – 45 минут (2чх 45мин). В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день, возможно, увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления, лет | Наполняемость в группах | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
| Спортивно-оздоровительная группа | | | | |
| 1-й год | 7 - 17 | 15-20 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел подготовки** | **СОГ (6 часов)** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **8** |
| **2** | **Практические занятия** | **268** |
| **2.1.** | Общая физическая подготовка | **98** |
| **2.2.** | Специальная физическая подготовка | **84** |
| **3** | **Избранный вид спорта «Легкая атлетика»** | **82** |
| **3.1.** | Техническая подготовка | 32 |
| **3.2.** | Тактическая подготовка | 42 |
| **3.3.** | Психологическая подготовка | 10 |
| **3.4.** | Медицинский контроль |  |
| **3.5.** | Контрольно-переводные нормативы | **4** |
| **3.6.** | Участие в соревнованиях | **По календарному плану** |
| **3.7.** | Восстановительные мероприятия | **-** |
|  | **ИТОГО** | **276** |

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (7-17лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | | | Форма аттестации/  контроля |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **I.** | **Теоретическая подготовка** | **8** | 8 | - | собеседование |
| 1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 1 | 1 | - | собеседование |
| 2. | История развития легкой атлетики в России | 1 | 1 | - | собеседование |
| 3. | Правила соревнований по легкой атлетике. Спортивная терминология. | 2 | 2 | - | собеседование |
| 4. | Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня | 1 | 1 | - | собеседование |
| 5. | Врачебный контроль | 1 | 1 | - | собеседование |
| 6. | Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия | 2 | 2 | - | собеседование |
| **II.** | **Общая физическая подготовка** | **98** | - | **98** | тестирование |
| 1. | Комплексы общеразвивающих упражнений направленных на развитие гибкости, силовой выносливости | 48 |  | 48 |  |
| 2. | Другие виды спорта и подвижные игры | 50 |  | 50 | практическое выполнение |
| **III.** | **Специальная физическая подготовка** | **84** | - | **84** | тестирование |
| 1. | Комплексы специальных упражнений на развитие скорости, быстроты, ловкости, прыгучести | 84 |  |  |  |
| **IV** | **Избранный вид спорта:**  **легкая атлетика** | **82** | - | **82** | тестирование |
| 1. | Техническая подготовка | 32 | - | 32 | практическое выполнение |
| 2. | Тактическая и психологическая подготовка | 30 | - | 30 | практическое выполнение |
| 3. | Самостоятельная работа | 20 | - | 20 | практическое выполнение |
| 4. | Медицинский контроль |  | - |  | медицинский контроль |
|  | Промежуточная аттестация в форме тестирования | **4** | - | **4** | тестирование |
| **Итого:** | | **276** | **8** | **268** |  |

***Годовой план-график***

***распределения программного материала по легкой атлетике для спортивно-оздоровительной группы***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **занятий** | **ча**  **сы** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **Теория** | Сен  тябрь | Ок-  тябрь | Но-  ябрь | Де-  кабрь | Ян-  варь | Фев  раль | март | Ап-рель | май | июнь | июль | Ав-  густ |
| Краткий обзор развития легкой атлетики в России.  Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. |  | **1** | **1** |  |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.  Травматизм в спорте и его профилактика. |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| Гигиена, врачебный контроль.  Основы методики обучения и тренировки в легкой атлетике |  |  |  |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка легкоатлета  Характеристика физических качеств и методика их воспитаний |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила и организация соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЧАСОВ**: | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка** | **98** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **9** | **9** |  |  |
| Общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, сила) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** | **84** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** |  |  |
| Специальные подводящие и беговые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ускорения с послед. бегом по инерции |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая –тактическая подготовка** | **82** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **9** | **9** | **8** |  |  |
| Обучение основам техники прыжка в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обучение технике бега с высокого и низкого старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | **272** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Инструкторская и судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | **По календарному плану** | | | | | | | | | | | | |
| **Выполнение контрольно-переводных нормативов** | **4** | **1** | **1** |  |  |  |  |  | **1** | **1** |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **276** | **28** | **28** | **27** | **27** | **27** | **27** | **28** | **30** | **28** | **26** |  |  |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Теоретическая подготовка**.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Двигательный режим.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

**3.2. Общая физическая подготовка**

Для общеразвивающих упражнений характерно, что в каждом из них согласуется динамичная работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Этим обеспечивается избирательность воздействия на конкретные части тела. Упражнения состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно. Поэтому можно произвольно увеличивать нагрузку на ту или иную группу мышц.

В зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для мышц ног.

Для использования в разных формах работы с детьми общеразвивающие упражнения принято группировать по принципу комплекса. Комплекс - подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц. Педагогическая направленность комплекса зависит от конкретных задач.

Например, комплекс общеразвивающих упражнений для спортивного занятия, в отличие от утренней гимнастики, должен обеспечивать не только общую, но и специальную подготовку для успешного выполнения предстоящих основных движений. Но неизменными критериями правильного подбора являются согласованность движений по анатомическому признаку, их размещение по принципу сверху вниз (первое упражнение всегда - для рук и плечевого пояса), наличие разных исходных положений.

Исходное положение - это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения. От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статистическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий.

*Упражнения по общей физической подготовке*

-Строевые упражнения: Шеренга, колонна, дистанция, перестроения, виды размыкания, расчет, повороты на месте, остановка, построение.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), в то же время ходьбы и бега.

- Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведение и махи, выпады, подскоки, прыжки.

- Упражнения для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы и туловища в положении стоя, сидя, лежа.

- Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

- Упражнения для развития силы: Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания, лазанье по канату, упражнения с набивными мячами.

- Упражнения для развития быстроты: Повторный бег (от 30 до 100 метров), бег по наклонной, бег за лидером и т.п.

- Упражнения для развития гибкости: ОРУ с амплитудой, с помощью партнера, с предметами.

- Упражнения для развития ловкости: Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки, упражнения на равновесие, жонглирование мячами.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Многократные прыжки, перепрыгивание предметов, игры с отягощением, упражнения с предельной интенсивностью, метание мяча, гранаты, упражнения с набивным мячом.

- Упражнения для развития общей выносливости: бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м; кросс 300м, медленный бег, финиширование; спортивные игры на время.

**3.3. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка включает в себя: изучение и совершенствовании техники гимнастических упражнений проходит на учебно-тренировочном занятии групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение техники упражнения в целом, или его элементам проходят в три фазы: ознакомление, разучивание, совершенствование. Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

*Беговые упражнения:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

*Прыжковые упражнения:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

*Силовые упражнения:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

**3.4.Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

На спортивно-оздоровительном этапе используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

**3.5. Восстановительные мероприятия.**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *педагогических* *средств* *восстановления* используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся: рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни; планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм; применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха. «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

*Медико-биологическая* *система* *восстановления* предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов.

**4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, пси­хологическая), средства, методы, формы подготовки, система кон­трольных нормативов и упражнений.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды**

**развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели физических качеств | Возраст (лет) | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Рост |  |  |  |  |  | + |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + |
| Быстрота |  |  | + | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + |
| Сила |  |  |  |  |  | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + |

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники легкой атлетики, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

Основными формами занятий являются: практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию; теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.); просмотр учебных фильмов; тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

В зависимости от цели практические занятия разделяют на: учебные, учебно - тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На учебных занятияхусваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики.

На учебно-тренировочных занятияхнаряду с разучиванием нового материала и закреплением ранее пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе тренировочных занятийосуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности хоккеистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности раннее изученных действий.

Контрольные занятияобычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятияпроводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные соревнования для начинающих спортсменов и спортсменов младших разрядов Такие соревнования проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от уровня сложности программы предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. Используются в основном в группах базового уровня сложности программы.

При индивидуальной формезанимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Индивидуальная форма занятий рассчитана на занимающихся в группах углубленного уровня сложности программы.

При фронтальной формегруппа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия:утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых — преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка гимнастов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной частиявляется предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др.

Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств, для подготовительной части занятия, определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования. Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части*,* которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных хоккеистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная частьзанятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия 8-10 мин. Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха.

Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

**5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- кадровое обеспечение (тренер-преподаватель);

- место проведения занятий

- наличие спортивного (гимнастического) зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие тренажерного зала

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица   измерения | Количество   изделий |
| 1. | Секундомер | штук | 5 |
| 2. | Мегафон ручной | штук | 1 |
| 3. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | штук | 15 |
| 4. | Мерная лента | штук | 15 |
| 5. | Барьер легкоатлетический | штук | 15 |
| 6. | Гантель | штук | 8 |
| 7. | Гири (16кг, 24 кг, 32кг.) | штук | 6 |
| 8. | Медицинбол | комплект | 4 |
| 9. | Палочка эстафетная | штук | 1 |
| 10. | Охолощенный пистолет (стартовый) | штук | 1 |
| 11. | Жгут спортивный (эспандер) | штук | 30 |
| 12. | Скакалка | штук | 15 |
| 13. | Стартовые колодки | штук | 5 |
| 14. | Утяжелитель для рук | штук | 45 |
| 15. | Утяжелитель для ног | штук | 45 |
| 16. | Мяч для метания | штук | 15 |

**6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям гимнастикой и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурного диспансера.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются: тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации), сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности), мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиесядошкольных и общеобразовательных учреждений по заявлению родителей, достигшие 5 летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: определение уровня общей и специальной физической подготовленности, определение технической подготовленности, уровень спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях.

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ЗАЧИСЛЕНИЮ В ГРУППЫ И ПЕРЕВОДА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Требования | Спортивно-оздоровительный этап | | |
| 1год | 2 год | 3год |
| Минимальный возраст для зачисления | 7 | 8 | 9 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям |
| Основания для зачисления (перевода) | Прохождение индивидуального отбора | Прохождение индивидуального отбора | Прохождение индивидуального отбора |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | - | Не менее 90% | Не менее 90% |
| Спортивная подготовленность (разряд) | - | - | \_ |
| Уровни соревнований |  | Участие в контрольных играх | Участие в контрольных играх |

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения гимнастики за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | баллы | 7-9 лет | | 10-12 | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Бег 30 м. | 5 | 6,0 | 6,4 | 5,5 | 6,0 |
|  | 4 | 6,5 | 6,7 | 6,0 | 6,2 |
|  | 3 | 7,0 | 7,0 | 6,5 | 6,7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 5 | 10 | 8 | 14 | 10 |
|  | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 |
|  | 3 | 6 | 4 | 8 | 6 |
| Прыжок в длину с места | 5 | 140 | 130 | 155 | 145 |
|  | 4 | 120 | 110 | 140 | 120 |
|  | 3 | 100 | 90 | 120 | 110 |
| Бег 300 м. | 5 | 1,15 | 1,20 | 1,07 | 1,12 |
|  | 4 | 1,20 | 1,25 | 1,10 | 1,20 |
|  | 3 | 1,30 | 1,30 | 1,15 | 1,25 |
| Челночный бег | 5 | 8.9 | 9.5 | 7,5 | 8.5 |
|  | 4 | 9.5 | 9.9 | 8.3 | 9.0 |
|  | 3 | 9.9 | 10.2 | 8.7 | 9.5 |

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

**7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:

**Теоретические основы физической культуры и спорта**:

-знание истории развития спорта;

-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

-знания, умения и навыки гигиены;

-знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

-знание основ здорового питания;

-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Общая физическая подготовка:**

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-формирование социально-значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**Специальная физическая подготовка (легкая атлетика):**

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к инвентарю и спортивной экипировке

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

**Различные виды спорта и подвижные игры:**

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**Специальные навыки:**

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**8.ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ**

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ

2.http://www lib.sportedu.ru. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

3.http://www.wada-ama.org - Всемирное антидопинговое агентство

4. http://www.roc.ru - Олимпийский комитет России

5. http://www.olympic.org - Международный олимпийский комитет

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам;

3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.

4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.

5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.

8. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.

6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.

7. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПБ.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с.

8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.

9. 3еличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.

10. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.

11. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011.

12. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.

13. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советсткий спорт, 2010.- 464с.

14. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.

15. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникона. - Мн.: Тесей, 2009. - 336с.

16. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136с.

17. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко.

18. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с.

19. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции/В.Н. Селуянов,- М.: Спорт Академ Пресс, 2011.- 104 с.

20. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-104 с.

21. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд/ И.А. Тер-Ованесян.- М.: Терра - спорт, 2010.-121с.

22. Топчиян, В.С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: (Сб.науч. тр.)/ Под ред. В.С. Топчияна, Н.А. Минаевой.- М.: ВНИИФК, 2013. -

23. Травин, Ю.Г. Физическая культура в школе: О развитии двигательных качеств у школьников/ Ю.Г. Травин.- М.: ФКиС, 2011.-9-15с.

24. Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2015.- 208-210 с.

25. Филин, В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 2010.- 255 с.

26. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 175 с.

27. Фомин, Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2012.-175 с.

28. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.