**Пояснительная записка**

**Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно – спортивную направленность.**

**Актуальность программы.** В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно - тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые нормативы, соревнования муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Количественный состав 15 – 30 человек. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься спортом, допущенные врачом к занятиям.

**Отличительная особенность программы.**

В том, что данная программа уделяет большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в интернете, просмотра учебных программ, видеоматериала.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» предназначена для детей в возрасте 9-11 лет. Принимаются все желающие без отбора, на основании медицинской справки о состоянии здоровья.

**Объем и срок освоения программы.** Срок освоения программы – 11 месяцев.

На полное освоение программы требуется 378 часов, включая соревнования, спортивные лагеря, воспитательные мероприятия.

**Формы обучения.**

Форма обучения – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предусматривает групповые занятия с детьми. Состав групп 15-30 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год – 378 часов. Продолжительность занятий в день – 3 по 45 минут с учетом перерыва 10 минут между занятиями. Число занятий в неделю – 9. По запросу участников образовательного процесса часы занятий могут меняться.

**Практическая значимость.**

Легкая атлетика, являясь наиболее массовым видом спорта, способствует всестороннему физическому развитию человека. В наше время легкая атлетика так же является обширным рекреативным средством физической культуры. Регулярные тренировки оказывают содействие развитию таких двигательных качеств как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость, так необходимые человеку в будничной жизни. Лёгкая атлетика является одним из главных и наиболее массовых видов спорта.

При занятиях лёгкой атлетикой с детьми необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детского организма, которые являются важными показателями гармоничного развития ребенка.

В процессе роста и развития организма ребенка, все функциональные системы организма переносят постоянные изменения. Так, например, самые большие темпы роста у девочек в 10-12 лет, у мальчиков в 12-14 лет, примерно по 6-7 см в год.

Неравномерность роста отдельных частей тела порождает временное нарушение координации движений, появляются неповоротливость, неуклюжесть, неловкость.

Среди средств физического воспитания подростков, средства легкой атлетики (виды бега, прыжков и метаний) занимают одно из главных мест. Это объясняется их доступностью, динамичностью, эмоциональностью и естественностью. Правильно организованные занятия по легкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания должны содействовать:

1) укреплению здоровья детей и подростков;

2) гармоничному физическому развитию;

3) развитию физических, моральных и волевых качеств;

4) воспитанию организационно-физкультурных и санитарно-гигиенических навыков.

Легкоатлетические упражнения при правильном применении содействуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также вырабатыванию правильной осанки.

Физически лучше развитые подростки скорее добиваются успехов в спорте, таких детей проще сориентировать на конкретный вид спорта. Поэтому даже у детей, только что начавших занятия в детско-юношеских спортивных школах физическое развитие лучшее, чем у сверстников, не занимающихся спортом.

Так у детей, не занимающихся двигательной активностью в достаточной мере, наблюдается учащение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и увеличение систолического показателя ЧСС. Более выраженная реакция отмечается и в показателях кровяного давления в артериальных сосудах.

Под влиянием тренировки легкой атлетикой жизненная емкость легких может возрасти на 30%. Она повышается также под влиянием особых дыхательных упражнений.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что занятия лёгкой атлетикой благотворно влияют на организм обучающихся, если соблюдаются возрастные особенности в развитии систем организма и обучающиеся не подвергаются эффекту перетренированности.

**Цель программы**: развитие основных физических качеств и способностей, освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

**Задачи** программы:

**Обучающие:**

- обучение техническим приемам и правилам проведения соревнований;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта, в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Основные формы и методы.**

Формами организации учебно – тренировочной работы являются:

- на этапе **начальной подготовки 2го года обучения** являются групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

**Подготовительная часть** – включает в себя организационные моменты, сообщение задач занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

**Основная часть** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), отработка навыков и приемом, направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

**Заключительная часть** – включает в себя игры и игровые упражнения, упражнение на расслабление и растяжку мышц. Подведение итогов и анализа занятия.

**Механизм оценивания образовательных результатов.**

1. Уровень теоретических знаний.

Знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время тренировочных занятий, для чего выделяется время (5 – 10 мин.)

1. Уровень практических навыков и умений.

Выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

- не выполнил - более половины нормативов не выполнены.

- выполнил - 2/3 нормативов выполнены или показаны лучшие результаты.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде тестирования, знаний освоения программы. Итоговый контроль проводится в виде итоговой аттестации (по окончанию освоения программы). Итоговая аттестация проводиться по окончанию освоения программы.

**Итоговая аттестация по ОФП.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Метание мяча**  **двумя руками снизу (набивной мяч 2 кг.) м.** | **Бег 20с с/х**  **(сек.)** | **Прыжки в длину с места 2-я ногами**  **(см.)** | **Подтягивание в смешанном весе**  **(раз)** |
| 1. | Норматив | 10 - 12 м | 3.2 – 3.3 | 180 – 190 | 14 – 16 раз |

**Планируемые результаты.**

В процессе обучения обучающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе отслеживаются три вида результатов: текущая аттестация (выявление ошибок и успехов в работах обучающихся); промежуточная аттестация (проверяется уровень освоения детьми программы за первое полугодие); итоговая аттестация (определяется уровень знаний, умений, навыков учащихся по окончании всего курса обучения).

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

К концу года занятий обучающиеся должны:

1. **Знать/понимать термины и понятия по темам:**

- физическая культура и спорт в России;

- техника безопасности на тренировке и соревнованиях. Места занятий, оборудование, инвентарь.

- основы техники видов легкой атлетики;

- закаливание и здоровье;

- правила соревнований и судейства.

1. **Уметь:**

- демонстрировать технику основных видов легкой атлетики;

- применять средства восстановления;

- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке.

**3. Требования к уровню подготовки овладения обучающимися двигательными навыками:**

- выполнить нормативы по ОФП и СПФ;

- выполнить 2 или 3 юношеский разряд по лёгкой атлетике,

- быть в резерве сборной школы и города по лёгкой атлетике.

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов, тем.** | **Кол-во часов** | | | **Форма промежуточной, итоговой аттестации** |
| **Практика** | **Теория** | **Всего** |
| 1. | Раздел 1. Теоретическая подготовка. | 2 | 8 | 10 | собеседование |
| 2. | Раздел 2. Общефизическая подготовка. | 230 | 30 | 236 | Выполнение нормативов |
| 3. | Раздел 3. Специальная физическая подготовка. | 80 | 12 | 92 | Выполнение нормативов |
| 4 | Раздел 4. Контрольно – переводные нормативы. | 6 | 2 | 8 | тестирование |
| 5 | Раздел 5. Участие в соревнованиях. | 20 |  | 20 | Выполнение нормативов |
| 6 | Раздел 6. Инструкторская и судейская практика. | 4 | 4 | 8 | Помощь в судействе |
| 7 | Раздел 8. Медицинское обследование. | 4 |  | 4 | Тестирование |
|  | **ИТОГО:** | **320** | **58** | **378** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

(378 часов)

**Теоретическая подготовка (10 часов).**

На *этапе начальной подготовки* основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

1. Техника безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Основы техники видов легкой атлетики.

3. Закаливание и здоровье.

4. Методика обучения и тренировка.

**Обще – физическая подготовка(276 часов).**

***Развитие силы /силовая подготовка/***

* Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/.
* Упражнения на снарядах и со снарядами.
* Упражнения из других видов спорта.
* Подвижные и спортивные игры.

***Развитие быстроты /скоростная подготовка/***

* Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
* Подвижные и спортивные игры.

***Развитие выносливости.***

* Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
* Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба.
* Подвижные спортивные игры.

***Развитие ловкости /координационная подготовка/***

* Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
* Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
* Подвижные и спортивные игры.

***Развитие гибкости.***

* Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

**Специальная физическая подготовка(92 часа).**

* Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
* Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
* Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
* Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
* Специальные упражнения в парах (с партнёром).

**Методы развития физических качеств.**

1. ***Метод развития силы и скоростно – силовых качеств***.

- первая группа – силовые упражнения, выполняемые с не большими отягощениями.

Инвентарь: гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи.

- вторая группа – скоростно – силовые упражнения, выполняемые с малыми отягощениями, но с возможно большей скоростью движений.

Инвентарь: гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи.

- третья группа – прыжковые упражнения с различной степенью отягощения, а также упражнения, применяемые в условиях, затрудняющих их выполнение.

Инвентарь: тумбы, беговая дорожка, тренажёры, жгуты, резинки, маты, прыжковая яма.

- четвёртая группа – прыжковые упражнения, выполняемы без отягощения.

Инвентарь: прыжковая яма, маты, барьеры.

- пятая группа – специальные упражнения и упражнения, в которых специализируется спортсмен.

Инвентарь: гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи, тумбы, беговая дорожка, резинки, маты, прыжковая яма, барьеры.

2. ***Метод развития быстроты и повышения скорости движения.***

- выполнение упражнения в затруднённых условиях, стимулирующих последующую мышечную деятельность спортсмена, выполняемую в нормальных условиях;

- выполнение упражнения в облегчённых условиях с более высокой скоростью и в быстром темпе;

- выполнение упражнения в обычной обстановке при несколько изменяющихся условиях;

Инвентарь – беговая дорожка, барьеры, жгуты, «тачка».

3. ***Методы развития выносливости.***

- равномерный – прохождение дистанции в кроссе;

- равномерно – ускоренный - прохождение дистанции в кроссе, преимущественно с равномерной скоростью, с ускорением бега в конце;

- смешанный – чередование бега с пониженной скоростью со спортивной ходьбой.

- фартелёк – непрерывное чередование разнообразной тренировочной работы на местности: бег различной интенсивности, специальные упражнения, ходьба;

- переменный – непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом;

- повторный – повторное пробегание одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с активным отдыхом;

- переменно – повторный – переменный бег с повышенной скоростью сериями с достаточными интервалами отдыха;

- интервальный – пробегание отдельных частей дистанции с равномерной скоростью через определённые, строго планируемые, интервалом отдыха, при неуклонном их сокращении;

- темповый – повторное прохождение основных отрезков дистанции с заданной скоростью;

- контрольный – прохождение ¾ основной дистанции с соревновательной скоростью или скоростью, несколько превышающей соревновательную;

- соревновательный - прохождение дистанции с целью достичь высокого спортивного результата.

Инвентарь – беговая дорожка, секундамер, стартовые колодки.

4. ***Методы развития ловкости, координации:***

- двустороннего освоения упражнений;

- выполнения действий в новой обстановке;

- новые двигательные ситуации.

Инвентарь – мячи, ядра, барьеры, тренажёры, гимнастические стенки, маты, обручи, гимнастические палки.

5. ***Методы развития гибкости.***

- развитие эластических свойств мышечно – связочного аппарата.

Инвентарь – барьеры, маты, жгуты, гимнастические стенки.

**Обучение и совершенствование техники.**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;

- барьерный бег;

- прыжки в длину;

- прыжки в высоту;

- толкание ядра;

- метание мяча.

**На этом этапе необходимо:**

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;

- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

**Процесс обучение техники строится следующим образом:**

- рассказ;

- показ;

- опробование.

**Контрольно – нормативные требования (8 часов).**

Сроки сдачи контрольных нормативов сентябрь и май - июнь по программе общей физической подготовки.

**Соревнования и прикидки (по календарю 20 часов).**

* Первенства ДЮСШ.
* Товарищеские встречи городов.
* Первенство Калининградской области.

**Инструкторская и судейская практика (8 часов).** Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения отдельных частей занятия являются обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора – общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус у наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Помогает хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике.

**Врачебный контроль (4 часа).** Врачебный контроль, за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачом ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и апреле, учащиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

**Календарный учебный график.**

Количество учебных недель – 46 недель.

Даты начала и окончания учебного периода: с 1 сентября по 15 июля.

Продолжительность каникул: 1 неделя в Новогодние праздники и 6 недель в летний период.

Государственные праздники: 4 ноября 2020 г., 1-8 января 2021 г., 22-24 февраля 2021 г., 7-8 марта 2021 г., 1-5 мая 2021 г., 9-11 мая 2021 г., 12-14 июня 2021 г.

Число и продолжительность занятий в день – 3 по 45 минут с учетом перерыва 10 мин. между занятиями. Число занятий в неделю – 9.

**Оценочные и методические материалы.**

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

- Теория.

- Практика.

- Контрольные нормативы, соревнования.

**Методическое обеспечение.**

**Средства обучения**

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

- Подготовительные упражнения.

- Игры.

- Упражнения для обучения техники двигательного действия.

**Методы организации обучающихся.**

- Фронтальный метод.

- Поточный метод.

- Метод групповых занятий.

- Круговой метод.

- Метод индивидуальных заданий.

**Методы овладения спортивной техникой.**

Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.

Метод показа – демонстрация в целом, по деталям.

Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучений исходным положениям, позам, элементам техники.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАУ ДО ДЮСШ, правила внутреннего распорядка обучающихся МАУ ДО ДЮСШ, локальные акты МАУ ДО ДЮСШ. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

* учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
* вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
* формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
* формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Материально-технические и кадровые условия.**

Спортивный зал, стадион соответствующий санитарным нормам СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Пространственно-предметная среда (наглядные пособия и др.).

Кадровые: Тренер – преподаватель.

Материально-технические:

Для реализации образовательной программы используются:

- стадион, спортзал ФОК г. Немана, тренажерный зал ФОК г. Немана, беговая дорожка;

- спортивный инвентарь;

- специализированный легкоатлетический инвентарь.

**Материально-техническое обеспечение.**

* Барьеры 30 см. высотой - 10 шт.
* Барьеры 50 см. высотой - 10 шт.
* Барьеры 76 см. высотой - 5 шт.
* Скакалка - 25 шт.
* Секундамер - 1 шт.
* Набивные мячи 2 кг. - 4 шт.
* Набивные мячи 3 кг. - 6 шт.
* Доска отталкивания - 1 шт.
* Скамейка гимнастическая - 6 шт.
* Мат гимнастический - 6 шт.
* Коврики для йоги - 8 шт.
* Мяч футбольный - 2 шт.
* Мяч баскетбольный - 10 шт.
* Мяч волейбольный - 2 шт.
* Мяч для регби - 1 шт.
* Резина для силовых упражнений - 6 шт.

**Информационное обеспечение программы.**

**Интернет-ресурсы:**

1. https://www.ped-kopilka.ru
2. https://[www.mti-forum.ru](http://www.mti-forum.ru)
3. https://www.festival.1september.ru
4. <https://www.google/com>
5. https://[www.kakprosto.ru](http://www.kakprosto.ru)

**Список литературы.**

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Для педагога дополнительного образования:**

1. Детская легкая атлетика. Программа международных ассоциаций легкоатлетических федераций.-М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002-80 с.

2. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: Олимпия Пресс, Терра – Спорт, 2001-160 с., ил.

3. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке лёгкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006 – 221 с., ил.

4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке лёгкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, Терра – Спорт, 2002 – 208 с.

5. Зеличенок В. Б., Никитушкин В. Г., Губа В. П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

6. Калюда В. И., Черкашин В. П. Многолетняя подготовка спортсме­нок в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.

7. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы под­готовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс. докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.

8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Издательство «Олимпийская литература», 2002 – 293 с.

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

10. Пьянзин А. И. Спортивная подготовка лёгкоатлетов – прыгунов: - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2004 – 370 с., ил.

**Для обучающихся и родителей:**

* + - 1. Роберт Т. Байярд, Джин Байярд. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М. 1991
      2. Айхорн А. Трудный подросток. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСО - Пресс, 2001. - 304 с. (Серия «Как стать психологом»).
      3. Королева Е. В., Юрченко П. Г., Бурдыгина Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2006. - 80 с. (Школьное образование).

1. Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
2. [Дэниел Койл «Код таланта»](https://www.labirint.ru/books/266596/?p=24844).
3. [Наталья Гольдберг, Римма Дондуковская. «Питание юных спортсменов»](https://www.labirint.ru/books/436257/?p=24844).