

СП- ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Большая Глушица

РАССМОТРЕНО

на

Педагогического Совета

Протокол № 1 от 13.09.2017.

Председатель ПС

Романов

СОГЛАСОВАНО

заседании Зав. УСО

Г. А. Фирсина

УТВЕРЖДАЮ

СП-ДЮСШ:

Романов С.В. Роман

Приказ

№ 99/1

25.09 2017.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта
«Легкая атлетика»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Тренер-преподаватель по легкой атлетике:
Кравченко Сергей Алексеевич

с. Б-Глушица
2017 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план программы
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение
5. Система контроля
6. Календарный план-график
7. Список литературы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно– спортивной направленности «Легкая атлетика» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

—Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

— Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

— Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

— Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно– спортивной направленности «Легкая атлетика» была использована:

«Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», допущенная Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Целью программы:

- Компенсация дефицита двигательной активности
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков

Задачи программы физкультурно– спортивной направленности «Легкая атлетика»:

- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка
- формирование широкого круга двигательных умений;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование общей культуры детей;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера

Актуальность и новизна программы Занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса

Программа рассчитана на 3 года обучения

Три этапа подготовки:

1 этап (7-10лет), 2 этап (11-15лет), 3 этап (16-17лет)

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой

2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, метания мяча)
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений.

Возраст обучающихся 7-17 лет

Минимальный возраст обучающихся 7 лет

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия отбора обучающихся - принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и заявлением от родителей. Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

2. Учебно-методический план программы

№	Раздел	1 год обуч.	2 год обуч.	3 год обуч.
1	Теоретическая подготовка	4	4	4
2	Общая физическая подготовка	115	110	105
3	Специальная физическая подготовка	102	105	110
4	Техническая подготовка	57	59	60

5	Тактическая подготовка	30	30	29
6	Контрольные испытания	4	4	4
6	Общее количество часов	312	312	312

3.Содержание изучаемого курса

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Анализ общих

основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления в учебно-тренировочных группах. Анализ записанной на видео техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

Особенности техники спец. беговых упражнений.

-**Высокое поднятие бедра.** Упражнение выполняется с максимальной частой работой ногами, и при этом минимальным продвижением вперед. Задача – поочередно поднимать вверх согнутые в колене ноги. Спина прямая, для этого руки при первых выполнениях положите на пояс. Нога ставится на носок, бедро поднимается прямо перед собой, каждый раз тянется максимально вверх. Изучив упражнение, прибавьте активную работу рук.

-**Захлест голени.** Забрасывание голени назад до касания ягодиц пятками. Скорость продвижения минимально, максимально частая работа ногами. Спина прямая, избегайте наклона вперед.

- **Бег на прямых ногах.** Практически бег на носках с прямыми ногами. Толчковая нога , прямая выносится вперед и приземляется на носок, следующая нога начинает движение уже с носка. Ноги обязательно прямые, наклон назад при этом упражнении чуть ли не приветствуется.

-**Семенящий бег.** Руки висят как плети. Короткие быстрые шаги с максимальной частотой. Нога сначала приземляется на носок, затем перекачивается на пятку. Наклон вперед, короткий, но быстрый толчок вперед-вверх.

-**Выпрыгивание .** Каждый шаг – это как бы прыжок вперед –вверх, маховая нога при этом, согнутая в колене, выносится максимально вверх; приземление на носок.

- **Выпрыгивание с махом ноги.** Начало так же как в предыдущем упражнении. В момент достижения наивысшей точки полета, маховая нога из положения вытянутого вперед колена производит как бы толчок об воздух, резко выносится назад- вниз. Приземление происходит на опорную ногу. Такой прыжок с махом ноги. Тоже повторяется другой ногой.

-**Ускорения.** Выполняемые непосредственно после С/У, закрепляют навыки в процессе бега. Обычно делают 2-3 максимальных ускорений на короткие дистанции.

Практическая подготовка

1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

- развитие систем и функций организма занимающихся,

- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами(скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Строевые упражнения	(используются в группах в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).
---------------------	---

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;

- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

-расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;

- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег:	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение
---------------	---

скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие
упражнения

без предметов

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)

- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)

с предметами

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны,

повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

с отягощениями

- гантели, гири

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ:

Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, брусья, конь).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком

вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

БАСКЕТБОЛ:

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после

ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ:

Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

Спринтерский бег:

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных

стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по

инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по

упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.

Метание мяча:

подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый бег, подвижные игры (например: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину с разбега:

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х, 5ти, 10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см(гимнастический мостик).Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БЕГА:

Многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых

упражнений(бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»). Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду, Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.).

Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100, 120-150, 300м в полсилы. Повторный бег на отрезках до 600, 1000м с изменением ритма и скорости бега: переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповой бег; «фартлек»; бег в гору; контрольный бег.

Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

4.Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит наличие:

- легкоатлетической спортивной площадки с синтетическим покрытием
- специализированных секторов для прыжков и метаний.
- тренажерного зала.
- спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, соответствующих правилам проведения соревнований по легкой атлетике.
- легкоатлетической одежды и специальной обуви.
- видеозаписей тренировок и соревнований ведущих легкоатлетов мира.
- видеотехнического и коммуникационного оборудования.

5.Система контроля

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

7-9 лет

№ п/п	вид	Юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9-10,2	9,1-9,3	9,5-10,3	10,4-10,8
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
5	Бросок н/мяча из-за головы	350	300	250	300	250	220

10-13лет

№ п/п	вид	Юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м.	8,5-8,6	8,8-9,3	9,4-9,7	8,9-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	9,8	10,2	10,8	10,5	10,8	11,3
3	Прыжок в длину с места	180	170	155	175	165	145
4	Бросок н/мяча из-за	400	350	300	320-350	280-319	230-279

	ГОЛОВЫ						
--	--------	--	--	--	--	--	--

14-17 лет

№ п/п	Вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м.	7,4	8,0	8,3	8,2	8,5	9,3
2	Бег 60м.	8,2	8,7	9,3	9,4	9,9	10,5
3	Прыжок в длину с места	230- 240	195- 229	180- 195	200	180	170
4	Бросок н/мяча из-за Головы	700	600	500	450	420	360

6.Календарный план-график На I год для групп СОГ нагрузка 6 ч в неделю

Разделы	Содержание занятия	Месяцы												Всего часо
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория		1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Практика	1. Общая физическая	10	10	10	10	7	10	12	10	8	10	8	10	115
	2. Специальная физическая подготовка	7	5	9	5	10	9	9	10	6	10	12	10	102
	3. Техническая подготовка	6	5	4	5	6	4	4	4	5	5	4	5	57
	4.Тактическая	2	5	2	5	3	1	1	2	3	1	2	3	30
	5. Подготовка к сдаче и сдача контрольных	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
Всего часов		26	26	26	26	28	24	26	26	24	26	26	28	312

Календарный план-график
На II год для групп СОГ нагрузка 6 ч в неделю

Разделы	Содержание занятия	Месяцы												Всего часо
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория		1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Практика	1. Общая физическая	10	10	10	7	7	10	10	10	8	10	8	10	110
	2. Специальная физическая подготовка	7	5	9	6	11	9	10	10	6	10	12	10	105
	3. Техническая подготовка	6	5	4	5	7	4	3	4	7	5	4	5	59
	4. Тактическая	2	5	2	5	3	1	1	2	3	1	2	3	30
	5. Подготовка к сдаче и сдача контрольных	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	4
Всего часов		26	26	26	26	28	24	26	26	24	26	26	28	312

Календарный план-график
На III год для групп СОГ нагрузка 6 ч в неделю

Разделы	Содержание занятия	Месяцы												Всего часо
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теория		1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Практика	1. Общая физическая	10	10	10	7	7	8	10	10	5	10	8	10	105
	2. Специальная физическая подготовка	7	5	9	6	11	11	10	10	9	10	12	10	110
	3. Техническая подготовка	6	5	4	6	7	4	3	4	7	5	4	5	60
	4. Тактическая	2	5	2	4	3	1	1	2	3	1	2	3	29
	5. Подготовка к сдаче и сдача контрольных	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	4
Всего часов		26	26	26	26	28	24	26	26	24	26	26	28	312

7. Список литературы

1. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986, с. 55-57
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980
3. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100,200,400м): Поурочная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1985.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
7. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
8. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
9. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.
10. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
11. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.