

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Смоленска

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического
совета МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
«19» августа 2016 г.,
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
Крючкова Т.Г.
«19» августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы
в области физической культуры и спорта
«Легкая атлетика»

для групп **НП-1и НП-2**
на 2016-2017 учебный год

Тренеры-преподаватели – Дык Татьяна Евгеньевна
Кудряшова Надежда Алексеевна
Антонова Светлана Александровна
Извекова Елена Николаевна

Смоленск
2016

I. Пояснительная записка

Данная программа составлена с учетом нормативных требований Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам реализации по этим программам», приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт», утвержденного приказом Минспорта РФ от 30.08.2013 № 697, Устава МБУ ДО «ДЮСШ № 2».

Цель и задачи программы

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов - разрядников, членов сборной команды района, области.

Основной задачей программы по легкой атлетике является задача многолетней целенаправленной подготовки легкоатлетов которая предусматривает :

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике; подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов

II. Организация и планирование тренировочного процесса

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Этапы подготовки	год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем уч-трен. работы (час\нед)
начальной подготовки	1- год	15	30	6
	2-год	12	30	8

Задачи на этапе обучения:

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, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча)
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса

легкоатлетов

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- прохождение медицинского контроля;
- участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах;
- учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;
- инструкторская и судейская практика

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать на этапах начальной подготовки - 2 часа

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ТЕМАТИЧЕСКОЕ

ПЛАНИТРОВАНИЕ

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 46 недель занятий в условиях спортивной школы, оставшиеся 6 недель активного отдыха учащихся предполагают занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, по индивидуальным планам.

Образовательные области и разделы программы		ГНП		
		НП-1	НП-2	НП-3
Нед. нагрузка		6	8	
Теория и методика ФК и спорта -5,8 %		22	20	
ОФП и СФП -34,5%		111	135	
Избранный вид спорта - 45,4%	ТТП, соревн.	88	131	
	мед. обсл	4	4	
Другие виды спорта и подвижные игры - 7,4%		40	44	
Самостоятельная		-	-	-

работа обучающ. - 2%			
Общий объем учебной нагрузки	276	368	

Планируемые показатели соревновательной деятельности по лёгкой атлетике

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2 - 3	3 - 6
Отборочные	-	2 - 3
Основные	-	-

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)

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 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, гребля, акробатика, гимнастика).

Строевые упражнения: (используются в группах начальной подготовки 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 (ОРУ): - 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)

ОРУ 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.

ОРУ с отягощениями: - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).

- штанга (с УТГ- 3г. обучения)
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.
- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
- жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ, АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ, ПЛАВАНИЕ.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТРЕНИРОВКЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, МЕТАНИЕ Т/МЯЧА, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (виды многоборья)

1. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1,2 г.о. 9-11 лет: 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 мест, 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, подвижные игры (н-р: 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.

IV.ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Начальная подготовка 1-2 года обучения

Рекомендуемая схема направленности учебно-тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

При 4-х разовых тренировках (НП-2 г. обучения).

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.

V. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Темы:

Т-1. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Т-2. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Т-3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

Т-4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

Т-5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления

Т-6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Т-7. Основы техники видов легкой атлетики.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков, фазы прыжков - разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета. Основы техники метаний. Классификация метаний. Фазы метаний - разбег, вращение, финальное усилие, обгон снаряда, угол вылета.

Т-8. Основы спортивной тренировки.

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Т-9. Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях.

Темы	НП-1	НП-2
1	2	3
Тема № 1	2	2
Тема № 2	1	1
Тема № 3		
Тема № 4	2	2
Тема № 5	1	1
Тема № 6	-	
Тема № 7	1	1
Тема № 8		
Тема № 9	1	1

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.

Тренер-преподаватель обязан:

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики **тренеры - преподаватели должны соблюдать правила безопасности :**

во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелке;

после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

IX. Контроль в процессе подготовки

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение легкой атлетики в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 9-летнего возраста.

Приемные экзамены в ГНП-1 г.об. на отделении легкой атлетики включают в себя следующие нормативы: челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места, бег 60 м.

Переводные экзамены для всех групп проходят в последнюю декаду мая. На основании результатов проведенных экзаменов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Нормативы для ГНП г.об. отражают многоборную направленность подготовки без учета специализации.

В ГНП для перевода на следующий год обучения спортсмену необходимо набрать на переводных соревнованиях определенное количество баллов:

5 нормативов: «5»- 22 балла

«4»- 18 баллов

	«3»- 14 баллов
6 нормативов:	«5»- 27 балла
	«4»- 22 баллов
	«3»- 17 баллов
7 нормативов:	«5»- 32 балла
	«4»- 26 баллов
	«3»- 20 баллов

Ниже приведены контрольные нормативы по ОФП (общая физическая подготовка) для зачисления в группу начальной подготовки, контрольно-переводные нормативы для учебных групп по ОФП и СФП.

Приложение №1

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

для зачисления в группу начальной подготовки 1г.о. (9 лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10 м	9,2	10,0	10,4	9,3	10,3	10,8
2	Бег 60 м.	10,5	11,0	11,5	10,5	11,0	11,5
3	Прыжок в длину с места	155	145	135	150	140	130

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**Для групп начальной подготовки 1-го года обучения (9лет)**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м	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

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**Для групп начальной подготовки 2-го года обучения (10лет)**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	8,5-8,7	8,8-9,3	9,4-9,7	9,0-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	350	300	250
6	Бег 300м.	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.06,0	1.10,0	1.15,0

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Литература:

1. **А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 2005г
2. Авторский коллектив под общ. ред. Ю.Г.Травина **Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 2004г
3. В.Г. Никитушкин **Легкая атлетика (бег на короткие дистанции)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 2004г
4. А.Д.Комарова **Легкая атлетика.(многоборья)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 2005г
5. **Легкая атлетика: критерии отбора.** В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа-М.: Terra-Спорт,2006г
6. **Подготовка легкоатлета: современный взгляд.** И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт,2000г
7. **Прыжок в длину: многолетняя подготовка.** В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2006г
8. **Тренировка спринтера.** Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2006г
9. **Подготовка спортсменов в горных условиях.** Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2005г
10. **Спорт и личность.** А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации.Изд-во«Советский спорт» М.2008г

Интернет-ресурсы:

Рабочая программа по легкой атлетике

berezovskiy-sport.ru

Программа по легкой атлетике - ДЮСШ

www.дюсш-переславль.рф

Возраст детей 8-17 лет ...

Программа спортивной подготовки по виду легкой атлетики

www.neva-la.ru

рабочая программа "Легкая атлетика" - ДЮСШ

d18302.edu35.ru

Теория и методика легкой атлетики.doc - МГГУ

www.mshu.edu.ru

Образовательная программа дополнительного ...

l.120-bal.ru

Образовательная программа по лёгкой атлетике

<https://edu.tatar.ru>

Лёгкая атлетика - Gtn.lokos.net

www.gtn.lokos.net

Тренеры, инструкторы по легкой атлетике ...

www.repetit-center.ru