

Отдел образования Администрации Макушинского муниципального округа
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Сетовенская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
методического совета
Трубина О.В.
от «28» 08.2023 г.
протокол № 1

Утверждаю:
МКОУ «Сетовенская средняя
общеобразовательная школа »
Пенькова М.Ю. /Ф.И.О./
Приказ № 71
От «29 » 08. 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»
Возраст обучающихся : 9 – 10 лет
Срок реализации: 1 год.

Автор -состовитель: Макаренкова Татьяна Геннадьевна
Учитель технологии

с. Сетовное. 2023г

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Уровень освоения: общекультурный

Программа составлена с учетом:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- "Концепция развития дополнительного образования детей", утвержденная Правительством РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. 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.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Легкая атлетика требуют от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей.

В содержание программы входит

Программа обучения рассчитана на школьников 7-10 лет, разделённых на группы по году обучения, а так же возрастные подгруппы внутри групп. В группах занимаются и мальчики, и девочки. В группу 1 года обучения собираются дети с разным уровнем развития и разного возраста. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. В группы II года обучения принимаются учащиеся, прошедшие предыдущее обучение и сдавшие переводные нормативы, а также учащиеся, вновь пришедшие и сдавшие необходимые нормативы для зачисления в группу I–II годов обучения.

В процессе **I года** обучения, учащиеся осваивают двигательные действия от простого к сложному (разделяя каждое двигательное действие по элементам и складывая его в единое движение), прослушивают лекцию по технике безопасности, историю развития физической культуры и спорта, обучаются основам легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях. Учатся работать в парах и в команде (эстафеты, различные игры). Каждая возрастная подгруппа работает в своем темпе и с определенной нагрузкой. В конце I года обучения, учащиеся сдают контрольно переводные нормативы (прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м, прыжки на скакалке за 1 минуту) по результатам которых переводятся на следующий год обучения. Основной контингент учащихся сохраняется из года в год.

Новизна

Программа «Легкая атлетика» - учитывает специфику дополнительного образования, и позволяет стимулировать школьников, проявляющих повышенный интерес к спортивной деятельности, на реализацию своих способностей на более высоком уровне; а также охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Направленность программы – реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Легкая атлетика» способствует формированию позитивной психологии общения и духа соперничества. Тренируясь на свежем воздухе и в спортивном зале, учащийся получает не только физическую нагрузку, но и возможность показать и проявить себя, как самостоятельно, так и в команде, найти новых друзей.

Отличительная особенность данной программы

В данной программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности, разной половой принадлежности и физического развития. На II году обучения, есть возможность принимать учащихся, не обучавшихся ранее по программе «Легкая атлетика», но сдавших нормативы (соответствующие году обучения: II год обучения - прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м, прыжки на скакалке за 1 минуту). Иногда в виде исключения, если у учащегося есть уважительная причина, ему может быть предложено остаться на повторное обучение. Данная программа, представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и

тренировки. Она определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект.

Форма занятий на начальном этапе – игровая, а также с привлечением старших учащихся (2 года) для работы в парах и умения работать сообща, для показания примера и умения общаться с учащимися разного возраста, а так же для проведения эстафет. Предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника на занятиях легкой атлетикой.

Обучение требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 7-10 лет, разделенных по нагрузкам и возрастным подгруппам. В группах занимаются как мальчики, так и девочки. Набор в группу I года обучения, осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. При переходе на последующий год обучения, учащийся сдает контрольно-переводные нормативы, по результатам которых происходит переход на следующий год обучения. В конце каждого года обучения, учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы. Также есть возможность остаться на повторное обучение, но только в виде исключения по уважительной причине.

Программа, является одной из составляющих частей системы физического воспитания, основная цель которой, является физическое развитие детей и подростков, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия легкой атлетикой.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 года обучения .

Объём программы - 17 часа в год. Всего 17 часа.

Условия реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная программа предназначены для учащихся с 7 до 10 лет, которая рассчитана на 1 года обучения.

Условия набора и формирования групп

В группу I года обучения принимаются все желающие заниматься с 7 до 10 лет в объединении, при наличии справки от врача о состоянии здоровья. Группы также разделяются на подгруппы по возрасту 7-8 и 9-10 лет, для обучения детей в зависимости от возраста и физиологических особенностей. В конце первого года обучения, учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы, по результатам которых происходит переход на следующий год обучения. В группы II года обучения принимаются учащиеся, прошедшие предыдущее обучение и сдавшие контрольно-переводные нормативы, а так же учащиеся ранее не проходившие обучение на данной программе, но сдавшие нормативы, соответствующие году обучения. Так же учащимся предоставляется возможность повторного обучения в виде исключения по уважительной причине. Основной контингент сохраняется из года в год.

Группы формируются:

1 год – 15 человек;

Режим занятий: 1 раз в неделю по 0,5 час

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- парная,
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Форма проведения занятий.

Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) – данная программа не предусматривает работу по ИОМ

Наличие детей –инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья – данная программа не предусматривает работу с данной категорией детей.

Уровни сложности содержания программы – стартовый (ознакомительный)- 1 год, 17 ч.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В соответствии с программой «Легкая атлетика» перед учащимися ставятся следующие

задачи:

обучающие:

- научить основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции;
- обучить технике низкого и высокого старта;
- познакомить с техникой прыжка с места и прыжка в длину с разбега;
- познакомить с основными элементами лёгкой атлетики;
- дать знания об истории легкой атлетики;
- познакомить с техникой безопасности;
- сформировать навыки по укреплению здоровья, физического развития и физической подготовки человека по средствам физической культуры.

Развивающие:

- развивать самостоятельность, работоспособность, выносливость....
- способствовать развитию физических качеств организма, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- повышать и совершенствовать уровень физической подготовленности;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать коммуникативные способности.

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать у детей организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию и ЗОЖ;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;
- совершенствовать навыки коммуникативной культуры, навыки работы в группе.

Планируемые результаты:

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитанию морально-волевых качеств, физической выносливости.

По окончании изучения программы «Легкая атлетика» учащиеся **будут знать и уметь:**

Метапредметные результаты:

- умение слушать и слышать друг друга в различных видах совместной деятельности;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации в различных видах деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные результаты

- будет сформирована устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретут готовность и способность к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению;
- поймут значимость здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты - освоения учащимися содержания программы «Легкая атлетика» являются следующие **умения:**

- будут знать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- будут уметь пробегать дистанции 100 – 1000 м за максимально короткое время;
- будут уметь выполнять старты, прыжки в длину с места и с разбега;
- будут знать технику безопасности.

Учебно-тематический план

группы 1 года обучения

17 часов

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Возникновение и развитие легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов. Правила ТБ.	4	1	3	опрос
2	Общая физическая подготовка Техника безопасности на тренировочных занятиях Основы закаливания и личной гигиены Профилактика травматизма на занятиях Специальные беговые упражнения Упражнения на гибкость Упражнения для подготовки мышц всего тела	4	1	3	практическая
3	Специальная физическая подготовка Техника безопасности на занятиях Комплекс прыжковых упражнений Комплекс упражнений направленных на развитие общей выносливости Прыжок в длину, тройной прыжок	2	1	1	практическая
4	Техническая подготовка Техника безопасности на занятиях выбранным видом спорта Термин «техника» и его значение Индивидуальные особенности техники. Техника бега с высокого старта Техника прыжка в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции	3	1	2	практическая
5	Спортивные соревнования Профилактика травматизма на соревнованиях, правила поведения и дисциплины на соревнованиях, ТБ при проезде до места соревнований Участие в соревнованиях, эстафетах.	2	1	1	практическая
6	Итоговое занятие	2	1	1	практическая
	Итого	17	6	11	

.Содержание 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория.

Введение в программу. Основы ТБ и правил поведения на занятиях и во время выезда за пределы школы. Форма одежды и гигиена. История спорта и олимпийского движения.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Здоровый образ жизни, двигательный режим.

Интенсивность и длительность выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для развития основных физических качеств. Упражнения на внимание.

Для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, для мышц всего тела.

Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами).

Спортивные игры/баскетбол, футбол, гандбол, регби/.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Контроль при выполнении тренировочных заданий. Значение внимания.

Дозировка нагрузки.

Практика. Развитие двигательной реакции, ловкости и координации движений. Упражнения для развития быстроты и ловкости (челночный бег, прыжки с изменением направления и способа передвижения, эстафеты с предметами и т.д.). Упражнения для развития выносливости/кроссовая подготовка. Упражнения с предметами, игровые задания.

4. Техническая подготовка

Теория. Терминология по видам спорта. Особенности при выполнении заданий в группах.

Основы закаливания.

Практика.

Спортивная ходьба.

Бег на 30-60 м., челночный бег 3x10 м.

Прыжки в длину с места, многоскоки /6-8/.

Метания теннисного мяча на точность.

Кросс до 1000 м.

5. Спортивные соревнования

Теория.

Правила поведения при проведении соревнований. Техника безопасности.

Организационные особенности соревнований.

Практика.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Умение применять освоенные на занятиях навыки на соревнованиях.

6. Итоговое занятие

Теория.

Подведение итогов за год.

Умение распределять силы при сдаче нормативов.

Практика.

Выполнение практических нормативов (приложение № 1).

Планируемые результаты:

Метапредметные результаты:

- - умение слушать и слышать друг друга в различных видах совместной деятельности;

- - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

Личностные результаты

- - будет сформирована устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом;
- - приобретут готовность и способность к самообразованию;
- - поймут значимость здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты - освоения учащимися содержания программы «Легкая атлетика» являются следующие умения:

- - будут знать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- - будут уметь пробегать дистанции 100 – 1000 м за максимально короткое время;
- - будут уметь выполнять высокий старт, прыжки в длину с места;
- - будут знать технику безопасности.

Тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия		Наименование разделов и тем занятий	Общее кол-во часов
	Плани	Факт		
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ 2023 г				
1.	07.09		Вводное занятие – 2 часа. Введение в программу. История развития мирового спорта и олимпийского движения.	1
2.	14.09		Общая физическая подготовка – 18 часов Укрепление верхнего плечевого пояса, торса, (отжимания, подтягивания, упражнения на пресс и спину, косые мышцы).	1
3.	21.09		Основы ТБ на занятиях и во время выезда за пределы школы. Водное занятие по классификациям прыжков. Обучение прыжку в длину.	1
4.	28.09		Выполнения упражнений различной дозировки и интенсивности на развитие скоростно-силовых качеств спортсмена. Ускорения 50м-3раза	1
5.	05.10		Индивидуальные комплексы физических упражнений. Упражнения с предметами (со скакалкой над головой, с набивными мячами).	1
ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ 2023г				

6.	12.10 .		Прыжковая работа на стопы (через фишки), отработка низких стартов в парах, бег 3 по 20м на время в парах. Заминка 10 мин.	1
7.	19.10 .		Силовая работа с медболами (1-2кг) или гимнастическими палками- на пояс нижних конечностей и КОР. Заминка 10 мин.	1
8.	26.10 .		Техническая работа на барьерах, бег на выносливость по кругу через маленькие барьеры- 3 круга * 4 серии. Заминка 10 мин.	1
9	02.10		Выполнение упражнений для подготовки к прыжкам с места и 3-му прыжку. Эстафеты на координацию и скорость.	1
10	09.11		Выполнение упражнений направленных на укрепление нижних конечностей с предметами (набивным мячом, легкими маленькими мячами). Спринт из положения низкого старта.	1
11	16.11		Челночный бег 4*10*4серии, прыжки через маленькие барьеры на скорость.	1
12	23.11		Упражнения на статику. Спортивные игры/баскетбол, футбол, гандбол, регби/.	1
13	30.11		Силовая тренировка с набивными мячами (разного веса)в парах - броски из под юбки и спиной вперед. Ускорения по диагонали (конверт) *5серий.	1
14	7.12.		Отработка положения низкого старта, выбегание из колодок под команду, бег из колодок на время 5* 10м*4 серии.	1
15	14.12		Барьерная работа – специальные барьерные упражнения на выносливость, статика , баскетбол 15 мин.	1
16	21.12		Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища (метание мяча, упражнения с набивными мячами). Челночный бег.	1
17	28.12		Индивидуальные комплексы физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьеры, бег через фишки. Упражнения на торс (пресс, спина и косые мышцы)	1
			Итого	17часов

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный график

Количество учебных недель	17 недель
Первое полугодие	С 01.09.2023-по 30.12.2024 - 17 учебных недель
Каникулы	С 01.01.2023г по 08.01.2024-

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём её протяжении и реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

Способы определения результативности: соревнования, эстафеты, тестирования (контрольно-переводные нормативы) и контрольные старты.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях школьного, районного и городского уровня.

Оценочные и методические материалы

Реализация данной программы включает в себя методы организации и проведения образовательного процесса:

Оценочные материалы

Для отслеживания запланированных результатов при реализации данной программы, применяется **входной контроль** – проведение педагогического наблюдения на первых занятиях (сентябрь), выявление индивидуальных особенностей учащихся, их отношения к выбранной деятельности. Результаты фиксируются в дневнике педагогического наблюдений.

Промежуточный контроль — выявление результатов освоения программы по итогам изучения темы, раздела, за полугодие и учебный год, так как программа рассчитана на два года обучения (представляет собой сдачу нормативов в зависимости от года обучения).

Итоговый контроль – определение и оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по завершению учебного года или завершению обучения по программе (представляет собой сдачу контрольных нормативов в мае месяце).

Методом контроля, являются:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ (выполнение учащимися определенных двигательных движений, участие в спортивных мероприятиях);
- выполнение практических заданий.

Форма фиксирования результатов.

- дневник педагогических наблюдений;
- папка достижений.

Методическое обеспечение программы

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	<p>Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию.</p> <p>Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.</p>	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные)	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах,	Обсуждение результатов

	товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов судейство и организация соревнований между учащимися разного года обучения.	сдача контрольных нормативов.	соревнований.
--	--	-------------------------------	---------------

Материально-техническое оснащение:

- Спортивная площадка
- Спортивный зал;
- Скакалки, набивные мячи, скамейки, эспандеры различной прочности, гантели различного веса, конусы, барьеры, маты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ :

1. Быляева Л.В. Подвижные игры. – М. 2007.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
5. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М., 2003.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2000.
- 7.. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2010.
8. Костылев В.В. Тренировочный процесс: основные принципы//Азимут.-1999
9. Пулео Дж., Милрой П. Анатомия бега : пер. с англ. В.М. Боженков. - Минск: Попурри, 2011.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

- 1.Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
- 2.Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. – Киев: Здоровье, 1998.
- 3.Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. – Л.: Лениздат, 1978.
- 4.Сайт в Интернете: <http://www.olympic.ru> – официальный сайт Олимпийского комитета России.

