

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Р.П. НОВЫЕ  
БУРАСЫ НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании  
педагогического Совета  
от «02» мая 2024 года  
Протокол № 4

«Утверждаю»

Директор Центра развития  
дополнительного образования  
р.п. Новые Бурасы

Приказ № 187  
от 02 мая 2024 года

О.Г. Малюков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Возраст детей: 6-14 лет.

Уровень программы – СОГ

Спортивно - оздоровительная группа

Срок реализации программы – 1 год.

Автор – составитель:  
тренер-преподаватель  
Плотников Никита Сергеевич

р.п. Новые Бурасы 2024 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа является программой физкультурно-спортивной направленности. Содержание программы ориентировано на помощь детям и подросткам в их физическом совершенствовании, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Программа рассчитана для детей и подростков в возрасте 6 до 14 лет. В условиях сложившейся в последнее время тенденции изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число детей, склонных к асоциальному поведению. В последнее время отмечается рост числа несовершеннолетних, состоящих на учете в ПДН за совершение противоправных деяний. Для изменения данной ситуации необходима планомерная работа по коррекции и профилактики асоциального поведения. Одним из условий повышения эффективности данной работы является совместное, психолого-педагогическое, сопровождение детей «группы риска».

Данная программа предназначена для работы с обучающимися, состоящими на учете в ПДН, на внутришкольном учете, а также с обучающимися, составляющими так называемую «группу риска».

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Письмо Минобрнауки России от 03.04.2017 N ВК-1068/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями о механизмах привлечения организаций дополнительного образования детей к профилактике правонарушений несовершеннолетних").

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Минобрнауки Саратовской области от 21.05.2019 N 1077 (ред. от 12.08.2020) "Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области".

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

**Направленность** (профиль) программы – *физкультурно-спортивная.*

**Уровень**- *СОГ.*

В настоящее время в системе физического воспитания становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и на повышение системного образовательного результата, ориентированного на привлечение широких масс населения к занятиям физкультурой и спортом. Легкая атлетика - не только массовый вид

спорта в России, но и лучший способ укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия легкой атлетикой помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

**Актуальность программы** состоит в том, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а также учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта легкой атлетики.

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Поэтому, данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

#### **Адресат программы**

Программа актуальна для всех интересующихся легкой атлетикой девушек и юношей в возрасте с 6-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна). При зачислении в группу необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям легкой атлетикой. Справка оформляется у участкового педиатра в поликлинике. Группа формируется составом не менее 10 человек и не более 25.

#### **Формы и режим занятий**

*Форма организации детей на занятии:* групповая.

*Форма проведения занятий:* фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Продолжительность тренировок 2 академических часа 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие). 52 учебных недели с сентября по август включительно.

В спортивно-оздоровительных группах обучения объемом по учебным 312 часов, количество занятий 3 раза в неделю по 2 часа (1 акад. час-40 минут).

Расписание занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе.

По *типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Режим:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

#### **Срок реализации программы:** 1 год

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания.

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.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 1-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

**Цель программы:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий легкой атлетикой, возможность приобрести базовый минимум знаний, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

#### **ЗАДАЧИ группы спортивно-оздоровительной.**

##### **Обучающие:**

- сформировать базовые знания по истории развития лыжных гонок в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники легкой атлетики,
- научить правилам безопасности во время занятий легкой атлетикой;

##### **Развивающие:**

- развить общефизические и специальные качества легкоатлета на разные дисциплины;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

##### **Воспитательные:**

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

##### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины легкой атлетики,
2. историю развития легкой атлетики,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта

##### **уметь:**

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой видов легкой атлетики

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

## Планируемые результаты освоения программы.

### В результате освоения программы СОГ

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты: *Личностные результаты:*

- культура здорового образа жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- знание основ профилактики травматизма;

*Метапредметные результаты:*

- самореализация, самосовершенствование;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;

*Предметные результаты:*

- овладение основами техники и тактики различных упражнений, умение использовать их в спортивных соревнованиях;
- знание способов развития скоростной техники и умение их применять;
- знание правил судейства и умение их применять;
- умение и навыки в организации и проведении соревнований по легкой атлетике, сдачи нормативов ОФП;

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Таблица 1

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	1 год	6-14	15	6	Выполнение нормативов ОФП

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся мин.	Режим работы и кол-во час. в неделю	Годов нагрузка в часах	Требования к подготовке учащихся на конец года
СОГ	1 год	6-14	15	3x2 час. = 6 час	312	

Таблица 3

### Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам.

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1.	Общая физическая подготовка	148
2.	Специальная физическая подготовка	60
3.	Технико-тактическая подготовка	66
4.	Теоретическая подготовка	10

5.	Контрольно-переводные испытания	6
6.	Контрольные соревнования	18
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Восстановительные мероприятия	-
9.	Медицинское обследование	4
	Общее количество часов	312

## Содержание учебного плана

### 1. Теория

Теория дается во время учебно-тренировочных занятий.

#### **Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на стадионе, в спортивном зале. Особенности организации занятий и правила поведения на них. Выбор места проведения занятий и соревнований согласно погодным условиям. Правила поведения во время соревнований. Правила использования инвентаря и уход за ним.

#### **Техника безопасности. Причины травм и их профилактика.**

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях. Меры по предотвращению травма-опасных ситуаций.

#### **Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря.

#### **История развития легкой атлетики в России, в регионе и в районе.**

Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. Уровень достижения легкой атлетики в России, регионе, районе.

#### **Режим дня и питание.**

Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

### **2. Общая физическая и специальная подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма.**

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

**Упражнения для развития скорости:** гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

**Прыжковые упражнения:** прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

**Силовые упражнения:** упражнения с отягощением для рук и для ног;

**Гимнастические упражнения:** упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

**Акробатические упражнения:** перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники

низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2- 2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Содержание рабочей программы охватывает весь материал, необходимый для обучения учащихся. Рабочая программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

Пояснительная записка показывает предназначение рабочей программы для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню физической подготовки учащихся. Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении видами лёгкой атлетики. Педагогом чётко, логично и последовательно определены цели и задачи программы в целом. Эти критерии легли в основу разработки тематического планирования. Программа построена таким

образом, что помогает ребёнку за минимальный промежуток времени овладеть основами техники по данному виду спорта.

### **3. Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### **4. Материально-техническая база.**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **5. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю)

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



№	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	2
2	Лёгкоатлетическая разминка	4
3	Высокий старт. Бег с ускорением	4
4	Повторный бег	4
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	4
6	Развитие гибкости	4
7	Бег «под гору», «на гору»	4
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	6
9	Техника метания мяча	4
10	Техника эстафетного бега 4х40м	4
11	Метания мяча на дальность	4
12	Техника спортивной ходьбы	4
13	ОФП – подвижные игры	4
14	Специальные беговые упражнения	5
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	4
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	5
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	5
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	5
19	Гигиена спортсмена и закаливание.	2
20	Повторный бег 2х60 м.	4
21	Равномерный бег 1000-1200 м.	6
22	Технике эстафетного бега	4
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	6
24	Кроссовая подготовка	5
25	Круговая тренировка	4
26	Бег на средние дистанции 300-500м	5
27	Подвижные игры и эстафеты	3
28	Экспресс-тесты	2
29	История развития легкоатлетического спорта.	2
30	Развитие координации	4
31	Спортивная ходьба	4
32	ОФП - подтягивания	4
33	Низкий старт, стартовый разбег	4
34	Бег по виражу	5
35	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	4
36	Бег 500м	4
37	Метание мяча	4
38	Бег 700м	4
39	Метание гранаты	4
40	Кросс 900м	4
41	Челночный бег	4
42	Кросс 1000м	4
43	Бег 60, 100м	4
44	Кросс 1300м	4

45	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	5
46	Кросс 1500м	4
47	Метания	4
48	Кросс 2000м	5
49	Встречная эстафета	4
50	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	4
51	Равномерный бег 1000-1200м	5
52	Развитие силы	5
53	Специальные беговые упражнения	5
54	Эстафетный бег	4
55	Ознакомление с правилами соревнований.	4
56	Бег 60, 100м	4
57	Бег 500-800м	5
58	ОФП – прыжковые упражнения	5
59	Круговая эстафета	4
60	Места занятий, их оборудование и подготовка.	3
61	Прыжок в длину с разбега	5
62	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	5
63	Бег по пересечённой местности	5
64	Подвижные игры	5
65	Прыжок в высоту	3
66	Развитие гибкости	3
67	Прыжок в длину с разбега	5
68	Медицинское обследование	4
69	Судейство соревнований	3
70	Контрольные соревнования	18
71	Контрольно переводные испытания	6
	ИТОГО:312 часов	

### Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.