

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

«РЕКОМЕНДОВАНО»

Педагогическим советом
от «28» мая 2020 г.
Протокол № 7

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «Детско –
юношеская спортивная школа»
Е.Н.Кочеткова

Приказ №

2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей «Легкая атлетика. Техника бега»

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень: стартовый

Возраст: 10-18 лет

Срок реализации: сентябрь-декабрь

Автор-составитель: Мехтиева Р.Д.,

тренер-преподаватель

первой квалификационной категории

г.о. Зарайск

2020-2021 учебный год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

- направленность (профиль) программы;
- актуальность программы;
- новизна;
- отличительные особенности программы;
- педагогическая целесообразность
- адресат программы
- объем программы
- формы обучения и виды занятий по программе
- срок реализации
- режим занятий
- учет возрастных особенностей.

1.2 Цель и задачи программы.

1.3. Содержание программы

- учебно-тематический план.

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- календарный учебный график
- условия реализации программы
- формы аттестации/контроля
- методические материалы

3. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» г.о. Зарайска, в соответствии с ОП МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа» и Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта в МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа».

Направленность программы

Программа рассчитана на учащихся 10-18 лет. Она носит физкультурно-спортивную **направленность** и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Хотя на начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возможностей и сохранения достижений в значительной степени характеризуются личностно-ориентированным подходом к тренировке. Юным спортсменам не следует копировать тренировку сильнейших спортсменов, оставляя резерв адаптации для оптимальной возрастной зоны высших достижений.

Новизна программы

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Педагогическая целесообразность

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Адресат программы: дети 10-18 лет.

Объем программы составляет 32 часа.

Форма обучения : очная.

Виды занятий: теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

Срок реализации: сентябрь - декабрь.

Режим занятий: учебно-тренировочные занятия проводятся два раза в неделю, по понедельникам и пятницам продолжительностью 45 минут. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, непосредственно в учебно-тренировочном занятии. Контрольные испытания проводятся в конце года, помимо этого в течение года проводятся контрольные тренировки с целью проверки усвоения программного материала. Соревнования включаются в тематический план согласно календарному плану департамента социальной политики по делам спорта и молодежи.

Учет возрастных особенностей: программа предназначена для обучающихся желающих заниматься легкой атлетикой, не имеющих

медицинских противопоказаний, 10-18 лет, с учетом возрастных возможностей, согласно СанПин.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, посредством занятий лёгкой атлетикой.

Задачи обучения в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической, психологической подготовке спортсмена.

1. Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

2. Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

1.3. Содержание программы

Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности	1	1	-	Беседа/опрос

	на занятиях легкой атлетикой				
2	Теоретические аспекты техники бега	2	2	-	Беседа/опрос
3	Общая физическая подготовка	10	1	9	Беседа/тестирование
4	Специальная физическая подготовка	17	1	16	Беседа/тестирование
5	Контрольно-переводные нормативы, тестирование	2	1	1	Наблюдение/тестирование
	ИТОГО	32	6	26	

1. Общие требования безопасности:

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от тренировочного процесса.

2. Человек умеет бегать от рождения, но порой задумываешься: “Почему кто-то словно парит в воздухе, а кто-то, как раненый зверь, держится за бок и

едва не падает на землю?” – ответ скрывается в умении выполнять точные движения, которые вкуче называются **техника бега**.

Основы правильной техники бега

Во время бега активную работу выполняют только верхние и нижние конечности (руки и ноги), при этом колебания головы и туловища должны быть минимальными. Скорость движения рук и ног будет зависеть от интенсивности бега. Основной задачей бегуна является выполнение цикла за минимальный срок.

Освоение техники осуществляется путем поэтапного изучения отдельных элементов, которые в совокупности образуют набор движений, позволяющих выполнять циклическую работу с высокой точностью раз за разом.

Основным физическим качеством, которое помогает в изучении и освоении элементов, является координация движений. Чем выше развит уровень координационных способностей, тем точнее выполняемые движения. Развитие координации является важным условием достижения результата в скоростно-силовых дисциплинах, таких как спринт и бег с барьерами или препятствиями.

Техника работы рук

Перед изучением положения и работы рук при беге рекомендуется запомнить, что плечевой пояс должен быть расслаблен. Излишнее напряжение плеч приводит к нарушению координации движений и, как следствие, ухудшению техники.

При беге руки согнуты в локтевых суставах под углом приблизительно 90 градусов, что позволяет выполнять движения более комфортно. Кисти рук сжаты в “слабый” кулак.

Работа рук при беге происходит вдоль ребер вперед-внутри и назад-кнаружи. Движение вперед происходит до середины солнечного сплетения, после чего рука отводится назад почти до упора.

Важным условием является разноименные движения рук и ног: левая нога – правая рука, и наоборот.

Положение туловища и головы при беге

Правильная техника подразумевает наличие минимальных колебаний туловищем во время бега. Спина сохраняет ровное положение, но при этом присутствует наклон вперед на 5-7 градусов. Когда туловище слегка наклонено, движение вперед происходит по инерции, что позволяет поддерживать необходимую скорость за счет меньших усилий. Однако, если

наклонить туловище сильнее, то спортсмен будет терять скорость, а бег напомнит падение.

Ошибкой также считаются движения туловищем в стороны, когда спортсмен при выполнении цикла слегка поворачивает правое или левое плечо вперед. Подобные движения могут привести к потере равновесия, а также способствуют пустой растрате усилий, прилагаемых к поддержке скорости бега.

Ограничить движения головой достаточно сложно, поскольку во время пробежки присутствуют отвлекающие факторы, на которые глаз реагирует автоматически, что вызывает поворот головы. И все-таки существуют рекомендации касательно положения головы при беге:

- взгляд устремлен вперед с наклоном головы на 20-30 градусов, что улучшает ориентацию и позволяет обнаруживать неровности поверхности;
- не рекомендуется смотреть по сторонам, оглядываться назад;
- нельзя запрокидывать голову назад.

Со временем у бегунов развивается периферическое зрение, которое позволяет рассмотреть, что происходит по сторонам без движения глаз и поворотов головы.

Техника работы ног

Движения ногами уделяется особое внимание при освоении техники бега, поскольку от правильности их работы зависит скорость передвижения спортсмена. Скорость бега определяет высоту подъема колена. Чем выше скорость, тем более высоко поднимается колено. Также на скоростные показатели значительно влияет частота шагов.

Важным критерием при работе ног является время взаимодействия стопы с поверхностью. Существует правило, согласно которому чем меньший отрезок времени стопа касается поверхности, тем выше интенсивность бега. То есть время взаимодействия ноги с поверхностью должно стремиться к нулю.

Постановка стопы

В зависимости от индивидуальных технических особенностей бегунов постановка стопы может производиться 3 известными способами:

1. С пятки на носок
2. С носка

3. Бег на внешней стороне стопы

Постановка **с пятки на носок** является наиболее популярной среди бегунов на длинные дистанции и любителей неспешной пробежки. Такой способ постановки характерен человеку от рождения и не изменяется без целенаправленного влияния. К сожалению, такой вид бега не является правильным для профессионального спортсмена.

Бег **с носка** применяется на спринтерских и средних дистанциях, где требуется развитие максимальной скорости бега. Бег на носках требует поддержки высокой частоты шагов и развитой мускулатуры ног, поскольку количество затрачиваемой энергии высокое, что вызывает быстрое утомление мышц ног.

Постановка **на внешнюю сторону стопы** при правильном выполнении способна снизить ударную силу при совершении касания стопы с поверхностью и отталкивании. Смысл техники заключается в одновременном опускании пятки и носка на поверхность, при этом слегка наклонив стопу на внешнюю сторону.

3. Общая физическая подготовка

1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.

2.Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

ЗОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами

В висках и упорах, подтягивания, пере лазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднятие согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800м по стадиону.

Бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития скоростной выносливости

Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м,

бег с околоредельной скоростью на 100-300м,

повторное пробегание 100м с максимальной скоростью,

повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью,

повторное пробегание всей дистанции,

100, 400м на результат,

Участие в соревнованиях на 100. 200, 400м.

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега

Прыжки вверх из полу приседа с доставанием предметов,

бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием,

бег с горы с максимальной скоростью,

пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время,

бег с низкого старта 30, 60м под команду,

участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

Интервальный (прерывистый) метод

Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м),

переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м),

повторный бег на длительных отрезках дистанции,

интервальный бег (темповый бег),

интервальный спринт.

Соревновательный метод

Соревнования, прикидки, контрольный бег.

Дополнительные средства специальной подготовки

Бег по пересеченной местности,

тихий бег,

бег в гору,

бег по мягкому грунту,

беговые и прыжковые упражнения,

ускорения и ритмовые пробежки

Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости

Упражнения со штангой: приседание и вставание,

полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки,

выпрыгивание из полуприседа,

ходьба широким выпадом,

подскоки на носках за счет работы одной стопы,

упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести

Прыжковые упражнения,

прыжки с ноги на ногу,

на двух ногах,

скачки на левой и правой ноге.

Развитие скоростно-силовых качеств

Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой.

Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.

Бег на короткие дистанции

Упражнения для совершенствования техники бега

Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой,
бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено,
бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени,
бег прыжками с ноги на ногу,
смена ног прыжками в положении стоя в шаге,
бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги,
бег и в гору, и с горы,
пробегание отрезков 30-40м с ускорением,
бег по прямой на 60-80м с изменением темпа,
бег по повороту,
то же с выходом и со входом в поворот.

Упражнения для совершенствования техники низкого старта

Бег с ускорением с высокого старта,
бег с ускорением с полунизкого старта,
бег с низкого старта с сопротивлением партнера,
бег с низкого старта в гору,
бег с низкого старта по отметкам,
то же, но через набивные мячи,
пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции,

то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60м,
повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта,
бег с низкого старта с колодок.

Упражнения для совершенствования техники финиширования

Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м,
То же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании,
пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

Эстафетный бег

Освоение техники и тактики эстафетного бега

Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга,
то же, но в движении шагом,
то же, но во время бега,
обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.
Подбор расстояния до отметки и отработка старта, принимающего в момент наступания на отметку передающим.
Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной.
Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим.
Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега.
Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.

Бег на средние и длинные дистанции

Метод непрерывного длительного бега

Медленный длительный бег,
длительный кроссовый бег,

темповый кроссовый бег,

фартлек,

длительный кроссовый бег в переменном темпе.

5.Контрольно-переводные нормативы

Основные методы и способы оценки результатов:

- Наблюдение;
- Беседа, диалог;
- Контрольные задания, упражнения, технические нормативы;
- Метод экспертных оценок;
- Аналитическая запись тренировки;
- Соревновательная практика.

Основными формами также являются: теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Вид подготовки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			Баллы			Баллы		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1.	Челночный бег 3*10 метров	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0
	2.	Прыжок в длину с места	135	130	125	125	120	115
	3.	Прыжки через скакалку в течение 30 сек.	30	28	26	40	38	36

1.4 Планируемые результаты

1. Проявление интереса к занятиям легкой атлетики, спортивной мотивации.
2. Приобретение знаний:
 - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах её регулирования;
 - о способах закаливания;
 - о правилах безопасности на занятиях, дорожного движения;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
 - о простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетике;
 - о правилах подвижных игр.
3. Укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его защитных свойств, физической подготовки.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
5. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков.
6. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движений).
7. Проявление ценностного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни, безопасной жизнедеятельности.
8. Проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия.
9. Проявление нравственных и ценностных ориентаций,
10. Установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.

2. Комплекс организационно- педагогических условий.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Пн.7.09.20 Пт.11.09.20	18:00-18:45	Групповая	2	Т/Б	Стадион	Беседа/опрос
	Сентябрь	Пн.14.09.20 Пт.18.09.20	18:00-18:45	Групповая	2	Теор.аспекты техник	Стадион	Беседа/опрос

						и бега		
	Сентябрь	Пн.21.09.20 Пт.25.09.20	18:00-18:45	Группов ая	2	ОФП	Стадион	Беседа/ показ/
	Сентябрь	Пн.28.09.20	18:00-18:45	группов ая	1	СФП	Стадион	Беседа/ показ
2.	Октябрь	Пт.02.10.20 Пн.05.10.20	18:00-18:45	Группов ая	2	СФП	Стадион	Беседа/ показ
	Октябрь	Пт.09.10.20 Пн..12.10.20	18:00-18:45	Группов ая	2	ОФП	Стадион	Беседа/ показ
	Октябрь	Пт.16.10.20 Пн.19.10.20	18:00-18:45	Группов ая	2	СФП	Стадион	Беседа/ показ
	Октябрь	Пт.23.10.20 Пн.26.10.20	18:00-18:45	Группов ая	2	СФП	Стадион	Беседа/ показ
	Октябрь	Пт.30.10.20	18:00-18:45	Группов ая	1	ОФП	Стадион	Беседа/ показ
3.	Ноябрь	Пн.02.11.20 Пт.06.11.20	18:00-18:45	Группов ая	2	СФП	Стадион	Беседа/ Показ
	Ноябрь	Пн.09.11.20 Пт.13.11.20	18:00-18:45	Группов ая	2	СФП	Стадион	Беседа/ показ
	Ноябрь	Пн.16.11.20 Пт.20.11.20	18:00-18:45	Группов ая	2	ОФП	Стадион	Беседа/ показ
	Ноябрь	Пн.23.11.20 Пт.27.11.20	18:00-18:45	Группов ая	2	СФП	Стадион	Беседа/ показ
	Ноябрь	Пн.30.11.20	18:00-18:45	Группов ая	1	СФП	Стадион	Беседа/ показ
4.	Декабрь	Пт.04.12.20 Пн.07.12.20	18:00-18:45	Группов ая	2	СФП	Спорт. зал	Беседа/ показ
	Декабрь	Пт.11.12.20 Пн.14.12.20	18:00-18:45	Группов ая	2	СФП	Спорт. зал	Беседа/ показ
	Декабрь	Пт.18.12.20 Пн.21.12.20	18:00-18:45	Группов ая	2	Контр.- пер. норм	Спорт. зал	Наблю дение
	Декабрь	Пт.25.12.20	18:00-18:45	Группов ая	1	Контр.- пер. норм	Спорт. зал	Наблю дение

Условия реализации программы

Программа реализуется на базе спортивного зала и открытой уличной площадки, и стадиона.

При наличии:

Методические материалы, рекомендации;

Баскетбольные мячи, фитбольные мячи, футбольные мячи и т.д.;

Скакалки;

Компрессор для накачивания мячей;

Стойки, разметочные фишки и конусы; ·
Гимнастические маты;
Видеоматериалы о легкой атлетике; ·
Планшет магнитный;
Секундомер, свисток.

Формы аттестации/контроля

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам соревнований.

Методические материалы

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности;
- предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- обще подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по легкой атлетике.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники легкой атлетики.

3.Список литературы

Болт У. - Быстрее молнии (Иконы спорта) – 2018г.

Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., исп. и доп. — М.: Спорт, 2016. - 240 с.

Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика – 2016

Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции: учеб.-метод. пособие / А. А. Евгеньев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. — СПб.: ГУАП, 2016. — 128 с.

Бег на средние и длинные дистанции: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.] 2016. - 72 с.

Маслаков, В. М. Соревновательная деятельность в беге на короткие дистанции, эстафетном и барьерном беге: технические и тактические аспекты спортивного мастерства легкоатлетов : (к итогам XV чемпионата мира 2015 г.): на пути к XXXI Олимпийским играм (г. Рио-де-Жанейро, 2016 г.): метод, рекомендации / В. М. Маслаков, О. М. Мирзоев ; Российский гос. университет физ. культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦО- ЛИФК). — Воронеж: Научная книга, 2016. — 199 с.

Рудин, М. В. Специальные упражнения легкоатлетов как основа спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие / М. В. Рудин. — Брянск: РИО БГУ, 2016.- 129 с.

Список литературы для учащихся

Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. руководство для тренера / С. А. Локтев. — М.: Советский спорт, 2018. - 402 с.

Рудин, М. В. Специальные упражнения легкоатлетов как основа спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие / М. В. Рудин. — Брянск: РИО БГУ, 2016.- 129 с.

Романов, Н. С. Бегайте быстрее, дольше и без травм / Н. Романов при уч. К. Брунгардта; пер. с англ. М. Бобровой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 244 с.

Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. И. Селуянов. — М.: ТВТ Дивизион, 2019. — 112 с.

Томпсон, П. Дж. Л. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Дж. Л. Томпсон. — М.: Человек, 2017.- 192 с.