



Государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Ярославской области  
**Ярославский педагогический колледж**

Принята на заседании  
отдела по инновационной  
деятельности  
протокол № 1  
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Возраст обучающихся:* 16-18 лет

*Срок реализации:* 1 год

Составитель:  
Елисеев К.А., педагог  
дополнительного образования

г. Ярославль, 2024 г.

## Содержание:

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Цель .....</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Задачи.....</b>	<b>4</b>
<b>2. График работы объединения дополнительного образования по легкой атлетике .....</b>	<b>6</b>
<b>3. Содержание образовательной программы. ....</b>	<b>8</b>
<b>3.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.....</b>	<b>8</b>
<b>3.2. Правила соревнований.....</b>	<b>8</b>
<b>3.3. Кроссовая подготовка. ОРУ .....</b>	<b>8</b>
<b>3.4. Специальная физическая подготовка.....</b>	<b>9</b>
<b>3.5. Общефизическая подготовка .....</b>	<b>9</b>
<b>3.6. Работа над техникой. ....</b>	<b>9</b>
<b>3.7. Инструкторская и судейская практика.....</b>	<b>10</b>
<b>3.8. Участие в соревнованиях (городских, областных).....</b>	<b>10</b>
<b>3.9. Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания). ....</b>	<b>10</b>
<b>4. Учебно-тематический план программы «Легкая атлетика» на 144 часа (4 часа в неделю).....</b>	<b>11</b>
<b>5. Условия реализации программы.....</b>	<b>12</b>
<b>6. Методические материалы. ....</b>	<b>16</b>
<b>7. Информационное обеспечение обучения. ....</b>	<b>17</b>

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как занятия легкой атлетикой помогут обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьют у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств, укреплении здоровья и формировании мотивации к здоровому образу жизни.

В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты:

- всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли;
- развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроением.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Легкую атлетику по праву называют «королевой спорта» - по количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных. На Олимпийских играх в Токио-2020 было разыграно 48 комплектов медалей - больше, чем в любом другом виде спорта. Телевизионная аудитория легкоатлетических соревнований в программе олимпийских игр составляет 50 % от общего числа телезрителей.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний, является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта.

Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего

увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время легкая атлетика — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Беговые виды легкой атлетики является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Активно развивается проект Всероссийской федерации легкой атлетики «Национальное беговое движение», который направлен на привлечение к регулярным занятиям бегом значительных групп различного возраста, в том числе – и студент. Владение основами бега, прыжков и метаний обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся – нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

### **1.1. Цель**

Цель объединения - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

### **1.2. Задачи**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;

- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корректирующей направленностью;

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- популяризация легкой атлетики, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации программы, от 16 лет.

### **Адресат программы**

В объединение принимаются желающие заниматься легкой атлетикой и имеющие разрешение врача.

**Форма занятий** – групповая.

**Р**

**е  
ж  
и  
м**

**з  
а  
н  
я  
т  
и  
й**

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, 4 часов в неделю. Итого – 144 часов в год.

## 2. График работы объединения «Легкая атлетика»

№	Название	Руководитель	Место занятий	Среда	Пятница	Итого часов в неделю
1	Лёгкая атлетика	Елисеев К.А.	спортзал	15:30 – 16:15, 16:30 – 17:30	15:30 – 16:15, 16:30 – 17:30	4

### Количество обучающихся по ДООП на 2024/2025 уч. год

курс	Девушки	Юноши
1 курс	11	4
<b>всего</b>	<b>11</b>	<b>4</b>

Условные обозначения: Т- теоретические занятия; П - практические занятия; С – соревнования; К – контрольно-оценочные испытания

### 3. Содержание образовательной программы.

#### 3.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

К занятиям по легкой атлетике допускаются студенты от 15 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на спортсменов 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.

При проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать тренеру, который сообщает об этом администрации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочного процесса и правила личной гигиены. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **Правило безопасности:**

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату т.д.). Провести разминку. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания. Не производить метания без разрешения тренера, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера. Не подавать снаряд для метания друг другу броском. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

#### 3.2 Правила соревнований

[Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 марта 2023 г. №](#)

[153](#)

#### 3.3 Кроссовая подготовка. ОРУ

Занятия кроссовой подготовкой следует начинать с разминки. Она может длиться от 5 до 15 минут. Не стоит усердствовать, чтобы поберечь силы для выполнения основных упражнений. Комплекс разминки включает разные виды ходьбы (на носках и на пятках), бег приставным шагом на правый и левый бок и упражнение на дыхание. В качестве общего разогрева мышц тела можно использовать классические вращения головой и руками, наклоны вперед/назад, выпады и прыжки. Собственно, кроссовая подготовка включает в себя упражнения, которые по цели тренировки можно разделить на три категории:

**На скоростную выносливость:** к таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Также в эту категорию входит эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров.

**На общую выносливость:** сюда относится равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут. Переменный бег также входит в эту категорию. Схема его выглядит так: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно. Тренировка по времени должна составлять не более 40 минут. Еще одним упражнением является переменнo-темповый бег. Дистанция может составлять от 1 до 3 км. Чередование скорости происходит по времени. Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

**На специальную выносливость:** сюда включены всего два упражнения: переменнo-повторный и повторно-темповый бег. Первый — это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков (от 500 м до 5 км) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

### **3.4 Специальная физическая подготовка**

Специальные средства делят на специально-подводящие, применяемые для освоения технических элементов и специально-подготовительные, используемые для развития специальных физических качеств. В зависимости от решаемых задач некоторые упражнения, могут использоваться как специально-подготовительные или подводящие.

### **3.5 Общая физическая подготовка**

В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида. ОФП для юных легкоатлетов проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. С целью разностороннего развития в подготовку юных легкоатлетов широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида легкой атлетики. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение.

### **3.6 Работа над техникой.**

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной

физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

### **3.7 Инструкторская и судейская практика.**

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. В течение всего периода тренировок, тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировки; приобретения навыков обучении выполнения упражнений.

### **3.8 Участие в соревнованиях (городских, областных).**

Участие в соревнованиях внутриколледжных, городских и областных.

### **3.9 Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания).**

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточные нормативы проводятся в виде текущего контроля в течение всего года. Она предусматривает 1 раз в полгода контрольное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце года (в мае месяце) все обучающие группы по ДООП сдают по общей физической подготовке контрольно-оценочные испытания.

Итоговые занятия проводятся в конце учебного года и предполагаются в форме теста Купера (общее название ряда тестов на физическую подготовку человека, созданных американским доктором Кеннетом Купером в 1968 году), Гарвардского степ теста (универсальный метод оценки физической работоспособности), пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе, выявляет функциональные возможности системы дыхания) и Генчи (задержка дыхания на выдохе, характеризуют устойчивость организма к недостатку кислорода). Итоговый контроль проводится с целью определения получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**4. Учебно-тематический план программы  
«Легкая атлетика» на 144 часов (4 часа в неделю).**

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Теория
2.	Правила соревнований	4	4	-	Теория/практика
3.	Кроссовая подготовка. ОРУ	24	2	32	
4.	Специальная физическая подготовка	35	2	28	
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	29	6	18	
6.	Работа над техникой	8	2	6	
7.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	
8.	Участие в соревнованиях (городских, областных)	28	10	18	
9.	Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания)	8	2	6	
	<b>Всего по программе:</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

## **5. Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал корпуса «А» (г. Ярославль, ул. Гагарина 8), тренажёрный зал и спортивный зал корпуса «Б» (г. Ярославль, ул. Менделеева, 4).

#### **Спортивный инвентарь:**

набивные мячи - 10 штук;

перекладины для подтягивания в висе – 4 штуки;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

тренажёрный зал - тренажёры;

гимнастические маты;

#### **Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

#### **Организационные средства и средства контроля:**

журнал посещаемости,

соревнования по лёгкой атлетике,

функциональные пробы,

судейство на внутриколледжных соревнованиях.

**Примечание:** В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы, соревнования или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению уплотнять различные темы.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения студентов.

В начале года проводится входное тестирование. В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы по ДООП сдают по общей физической подготовке контрольно-оценочные испытания.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные соревнования применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**МОНИТОРИНГ**  
**реализации образовательной программы**

<b>Вид контроля</b>	<b>Форма и содержание</b>	<b>Дата проведения</b>
1. Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Октябрь
2. Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года
3. Промежуточный контроль	Турниры, городские и областные соревнования	Ноябрь, Март, Апрель
4. Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания Соревнования	Декабрь, Май

**Оценочные материалы (контрольные нормативы)**

**По технической подготовке**

***1 год обучения (Этап начальной подготовки)***

1. Разучивание различных видов старта.
2. Постановка техники бега.
3. Тактика бега по дистанции.

**Общефизическая подготовка (ОФП)**

***Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.***

1. Бег 30, 60, 80, 100 м (с).
2. Кроссовая подготовка (1,2,3,4,5 км).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (см).
5. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (сидя и в прыжке с места) (м).
6. Бег 200, 300, 500 м (с)

***Бег 30 м с высокого старта*** (чертятся две линии – стартовая и контрольная). По зрительному сигналу обучающийся бежит к контрольной линии и должен пересечь линию.

***Бег 30 м бх5м.*** на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

***Прыжок в длину с места.*** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

## Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девушки	Юноши
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

### Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	
1.	Бег 30 м (с)	5,0
2.	Бег 30 м (5х6м) (с)	12,0
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (с)	26,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	216
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	58
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя	7,7
7.	Становая сила (кг)	106

### Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	
1.	Бег 30 м (с)	5,7
2.	Бег 30 м (5х6м) (с)	12,2
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (с)	28,7
4.	Прыжок в длину с места (см)	200

5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	46
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,7
7.	Становая сила (кг)	84

## 6. Методические материалы.

### Методы обучения

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям легкой атлетики и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

## 7. Информационное обеспечение обучения.

### Нормативно-правовая база

1. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16).

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

3. Приказ департамента образования Ярославской области от 04.12.2014 № 35-нп «Об утверждении базовых требований к качеству предоставления государственной услуги «Реализация дополнительных общеобразовательных программ – дополнительных общеразвивающих программ» (с изменениями Приказ департамента образования Ярославской области от 06.04.2023 № 10-нп).

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

5. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28.

7. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 г. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

8. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании Российской Федерации».

### Основные источники:

1. Бег на средние и длинные дистанции: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2013. - 72 с.

2. Бег на короткие дистанции: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2015. — 134 с.

3. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Зеличенка. — М.: Человек, 2013.-213 с.

4. Ваигеманн, Б. Детская легкая атлетика: Программа междунар. ассоц. легкоатлет, федераций: практ. рук. для организаторов занятий / ИААФБ. Вангеманн [и др.]; Гос. комитет Российской Федерации по физ. культуре и спорту, Моек, регион, центр развития легкой атлетики. — М.: Terra- Спорт; Олимпия Пресс, 2002. — 71 с.

5. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетике / Е. П. Врублевский. — М.: Советский спорт, 2009. — 232 с.

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

7. Детская легкая атлетика: Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. — М.: Terra-Спорт; Олимпия Пресс, 2002. - 80 с.

8. Джалилов, А. Б. Визуальная оценка двигательных действий в связи с совершенствованием профессиональных навыков специалистов по легкой атлетике: (на примере бега с максимальной скоростью): монография / А. А. Джалилов, К. Л. Меркурьев; Минобрнауки РФ, Тольяттинский гос. университет, институт физ. культуры и спорта. — Тольятти: Изд-во ТГУ, 2015. - 113 с.

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

10. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. И. Губа. — М.: Terra-Спорт, 2000. — 240 с.

11. Калоша, А. И. Основы техники и методика обучения (метания мяча, гранаты, копья) / А. И. Калоша; Минобрнауки РФ, Брянский гос. университет им. акад. И. Г. Петровского, институт педагогики и психологии. — Брянск: РИО БГУ, 2016. - 104 с.

12. Лидьярд, А. Л. Бег с Лидьярдом: доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Л. Лидьярд, Г. Гилмор; пер. с англ. В. Б. Розова. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 338 с.

13. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. руководство для тренера / С. А. Локтев. — М. : Советский спорт, 2007. - 402 с.

14. 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, молодежи и туризма (ГЦО- ЛИФК). — Воронеж : Научная книга, 2016. — 199 с.

15. Мирзоев, О. М. Соревновательная деятельность в легкой атлетике: тенденции развития бега на короткие дистанции и барьерного бега (по итогам чемпионатов мира): монография : к XVI чемпионату мира (г. Лондон, 2017 г.) / О. М. Мирзоев; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). — Воронеж: Научная книга, 2016. — 262 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Никитушкин, В. Г. Подготовка юных бегунов / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Максименко, Ф. П. Суслов. — Киев: Здоровья, 1988. — 112 с.

2. Оганджанов, А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / А. Л. Оганджанов. — М.: Физическая культура, 2005. - 200 с.

3. Оганджанов, А. Л. Комплексный контроль в легкой атлетике: учеб, пособие / А. Л. Оганджанов; Департамент образования г. Москвы, Московский тор. педагогический университет, Пед. институт физ. культуры и спорта. — М.: МГПУ, 2014. — 185 с.

4. Попов, В. Б. Легкая атлетика для юношества: учеб.-метод, пособие для тренеров ДЮСШ, СДЮШОР, УОР / В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Г. Н. Германов. — М.; Воронеж, 1999. — 220 с.

5. Попов, Ю. А. Система подготовки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: монография / Ю. А. Попов. — М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2007. — 230 с.
6. Пудов, Н. И. Советы бегунам: пособие / Н. И. Пудов. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 55 с.
7. 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, 2015. — 244 с.
8. Рудин, М. В. Специальные упражнения легкоатлетов как основа спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие / М. В. Рудин. — Брянск: РИО БГУ, 2016.- 129 с.
9. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. И. Селуянов. — М.: ТВТ Дивизион, 2007. — 112 с.
10. Специальная выносливость спортсмена / под ред. М. Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 261 с.
11. Томпсон, П. Дж. Л. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Дж. Л. Томпсон. — М.: Человек, 2014.- 192 с.
12. Фатьянов, И. А. Тренировка в беге на выносливость: учеб.-метод. пособие / И. А. Фатьянов. — Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2007. — 131 с.
13. Чинкин, А. С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: метод, пособие / А. С. Чинкин, М. Н. Чинкин, Ф. Р. Зотова. — М.: Физическая культура, 2008. — 128 с.

#### **Интернет-источники:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) – центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) – Российский общеобразовательный портал.
3. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru) – журнал «Физкультура и спорт».
4. [pedlib.ru](http://pedlib.ru) – педагогическая библиотека.
5. <http://www.rusathletics.com/> - Федерация лёгкой атлетики РФ