

**ДЕПАТРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ» РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ,
ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И
МОЛОДЕЖИ «Орион»**

(ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион»)

Рассмотрено
на заседании Экспертного
совета ГАУ ДО ВО
«Протокол №5
от «__»_____2023 г.

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ВО
«Региональный центр»

_____ Н.Н. Голева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по
легкой атлетике**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: легкая атлетика

Возрастная категория: 12-15 лет

Срок реализации программы: 42 часа

г. Воронеж 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Введение

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике» ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение и закрепление знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (легкая атлетика), укрепление здоровья всех спортсменов в течение всего тренировочного периода.

Цель реализации Программы в системе дополнительного образования - удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых и закреплённых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (легкая атлетика).

Задачи реализации Программы в системе дополнительного образования:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья тренирующихся, организация свободного времени и содержательного досуга.

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (легкая атлетика));

развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека);

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта, также является одним из естественных видов спорта для развития базовых двигательных качеств.

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, ПО м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую

скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года. Прыжок с шестом — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин — с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее.

Прыжок в длину — дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года.

Метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. — метание молота, в 1906 г. — метание копья.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег ПО м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам.

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);
- 3) построение образовательной и деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- приказ Департамента физической культуры и спорта Воронежской области от 27 июля 2020 № 473-ОД « О внесении изменений в приказ Департамента физической культуры и спорта Воронежской области от 13 мая 2020 № 401-ОД « О продлении действий мер по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Воронежской области в связи с распространением новой коронавирусной инфекции».

Отличительной особенностью Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в показателях его физического и психологического здоровья.

Среди подходов к системе отбора обучающихся для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

МОЖНО ОТМЕТИТЬ:

- возраст 12-15 лет;
- отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Максимальный объём тренировочной нагрузки:

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
тренировочный этап	Весь период	8	12	20	до 21

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

	Предметная область, раздел	Этап спортивной подготовки
--	----------------------------	----------------------------

	спортивной подготовки	Тренировочный этап	
		%	Часы (21 ч/нед)
1	Общая физическая подготовка	43	18
2	Специальная физическая подготовка	33	14
3	Техническая подготовка	14	6
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	5	2
5	Участие в контрольных соревнованиях	5	2
	ИТОГО:	100%	42

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов (21ч./нед.) (42ч./14дн.)	Дидактические единицы
1.Общая физическая подготовка (18ч./14дн.)			

1.1	Развитие силы	6ч	Бег в воде, прыжковые упражнения («лягушка», «воробей», «страйды»), броски набивных мячей, запрыгивания на возвышенность.
1.2	Развитие быстроты	6ч	Повторный бег на отрезках от 30 до 60 метров. Челночный бег. Бег с максимальной скоростью, с внезапными изменениями скорости и направлениями. Ускорения и старты из различных положений («сидя», «лежа» и т.д.)
1.3	Развитие выносливости	4ч	Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Фартлек. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.) Бег по песку, по воде. Переменный бег.
1.4	Развитие ловкости	1ч	Эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки со скакалкой. Кувырки вперед, назад. Упражнения с мячом Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
1.5	Развитие гибкости	1ч	Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой. с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полу шпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.
2.Специальная физическая подготовка (14ч/14дн.)			

2.1	Развитие силы	6ч	По программе подготовки групп углубленной специализации первого года обучения, дополнительно упражнения с небольшими отягощениями. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощениями. Применение резиновых амортизаторов, эспандеров и т.п.
2.2	Развитие быстроты	4ч	Увеличивается длина дистанции до 60-150 метров. Вводится метод повторного выполнения упражнений.
2.3	Развитие выносливости	2ч	Увеличение кроссовой работы до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут. Вводятся различные варианты переменного бега и круговой тренировки.
2.4	Развитие ловкости	1ч	Целесообразно использовать сложные эстафеты с преодолением полосы препятствий, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, требующие высокой координации движений
2.5	Развитие гибкости	1ч	Упражнения на растяжение мышц, увеличение амплитуды движений
3.Техническая подготовка (6ч/14дн.)			

3.1		6ч	<p>Ходьба барьеров (прямо на каждую ногу, меняя ноги, сбоку, вперед-назад) до 350 барьеров за тренировку.</p> <p>Специальные упражнения спринтера: Имитация работы рук. Вынос бедра, захлест голени с утяжелителем. Имитация бегового шага с резинкой. Выпрыгивания с низкого старта (тройной, пятерной прыжок) 50 отталкивай за тренировку</p>
4.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (2 /14дн.)			
4.1	Тактическая подготовка	0.5ч	<p>Пробегания участков дистанции в заданном темпе.</p> <p>Обучение распределению усилий по дистанции</p> <p>Пробегание отрезков с увеличением скорости к заключительному повторению (имитация забега полуфинала и финала)</p>
4.2	Теоретическая подготовка	0.5ч	<p>Прохождение дистанционного курса антидопинг «РУСАДА»</p> <p>Изучение правил соревнований по легкой атлетике</p>
4.3	Психологическая подготовка	1ч	<p>Направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.</p> <p>Специфика любого вида спорта требует формирования психической</p>

			<p>выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.</p> <p>Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки. 2) Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.
5.Участие в контрольных соревнованиях (2ч/14дн.)			
5.1		2ч	Соревнования проводятся по программе многоборья (бег 60 м, прыжок в длину с места, отжимания и метание мяча)
	ИТОГО	42ч	

Теоретическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить тренирующихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном стадионе (манеже). Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за свое решение заниматься физической культурой и спортом и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмыслить и анализировать свои действия. Механически выполнять указания тренера.

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований по данному виду спорта.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- упражнения для комплексного развития качеств.

Общеразвивающие упражнения.

- упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке

- упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырki.

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

- упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- подвижные игры

Специальная физическая подготовка.

СФП – это процесс развитие физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- 1) развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
- 2) повышение функциональных возможностей организма и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- 3) формирование телосложения спортсмена с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Упражнения для СФП подбираются тренером с учетом вида спорта, на который зачислены занимающихся, а также их возрастом и физической подготовленности.

Содержание специальной физической подготовки указывается в недельном плане-графике конкретной группы.

Техническая подготовка

Техническая подготовка. 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, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять

движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы.

Расчеты на большую физическую силу, вдохновение, случайность, которые якобы могут заменить технику, никогда не оправдываются. Конечно, высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Повышению способности проявлять эти качества в избранном виде легкой атлетики способствует более широкое использование облегченных и затрудненных условий (применение различных отягощений). Надо также больше пользоваться соревновательным методом.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

При современном высоком уровне спортивных достижений без глубокой работы над совершенствованием техники с использованием всех имеющихся в наше время средств ее изучения (биомеханика, кинематографирование, видеомагнитофонная запись, динамометрические устройства и др.) нельзя двигаться вперед и показывать высокие результаты в технически сложных видах спорта.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результаты самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов — методы и средства, с помощью которых создается правильное представление о

технике движений и соответствующем практическом овладении ею, а также возможность объективной оценки выполнения, определения ошибок и их исправления.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

- а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);
- в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;
- г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;
- д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

4.2.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММЫ

Принципы спортивной тренировки

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1.общепедагогические (дидактические) принципы:
воспитывающее обучение сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

2.спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3.методические:

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- *принцип постепенности* - поэтапное увеличение объема тренировочных нагрузок;

- *принцип индивидуальности* - построение различных вариантов тренировочных заданий учитывая особенности каждого спортсмена

Средства, методы спортивной тренировки.

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

- общеподготовительные упражнения;

- специально подготовительные упражнения; -

избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);

- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств; - игровой метод;
- соревновательный метод.

Основными формами образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольной тренировки и предусматривает выполнение тестов - индикаторов освоения программы.

Контрольная тренировка проводится по итогам освоения Программы спортсменами и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы (теоретический материал)

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80% комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов, Р.А. Тупики и перспективы развития методов спортивной подготовки в циклических видах легкой атлетики / Абзалов Р.А., Павлова О.И., Мاستров А.В. // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - № 11. - С. 23-26.
2. Аввакумов, С.И. Методические основы обучения легкоатлетов- бегунов на короткие дистанции [Текст]: учебное пособие / С.И. Аввакумов; М-во

- образование и науки Российской Федерации, Казанский гос. архитектурно-строит. ун-т. - Казань: Казанский гос. архитектурно-строит. ун-т, 2011. - 148 с.
3. Афремов, Джим. Разум Чемпионов: как мыслят, тренируются и побеждают великие спортсмены / Джим Афремов. - Москва: Азбука Бизнес: Азбука-Аттикус, сор. 2017. - 206 с.
 4. Бородачева, С.Е. Легкая атлетика : методические указания / С.Е. Бородачева, В.А. Мезенцева, А.Н. Бочкарев; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Самарская государственная сельскохозяйственная академия» Кафедра «Физическая культура и спорт». - Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. - 24 с.
 5. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2016. - 213 с.
 6. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 - Физическая культура / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и дополн. - Москва: Спорт, 2016. - 238 с.
 7. Джалилов, А.А. Визуальная оценка двигательных действий в связи с совершенствованием профессиональных навыков специалистов по легкой атлетике [Текст]: (на примере бега с максимальной скоростью): монография / А.А. Джалилов, К.Л. Меркурьев; М-во образование и науки Российской Федерации, Тольяттинский гос. ун-т, Ин-т физ. культуры и спорта, Каф. «Физ. культура и спорт». - Тольятти: Изд-во ТГУ, 2015. - 113 с.
 8. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / Л.Г. Забелина Л.Г. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева; М-во образования и науки Российской Федерации, Новосибирский гос. технический ун-т. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 56 с.
 9. Казанкина, Т.В. «Королева спорта» в Санкт-Петербурге [Текст] / Татьяна Казанкина, Марина Степанова, Вячеслав Степанов. - Санкт-Петербург: [Б. и.], 2011. - 145 с.
 10. Кучер, Е.С. Легкая атлетика. Техника и методика обучения [Текст]: учебное пособие / Е.С. Кучер, О.В. Малиновская; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Хабаровская гос. акад. экономики и права». - Хабаровск: Хабаровская гос. акад. экономики и права, 2011. - 87 с.
 11. Легкая атлетика [Текст]: правила соревнований ВФЛА. - Москва: Изд-во Советский спорт, 2010. - 223 с.
 12. Легкая атлетика [Текст]: энциклопедия: [в 2 т.] / Всероссийская федерация легкой атлетики; авт. - сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничева. - Москва: Человек, 2012-2013. - 327 с.
 13. Мальченко, А.Д. Легкая атлетика [Текст]: методические рекомендации для

практических занятий / А.Д. Мальченко, Т.В. Вилькевич. - Москва: Российский ун-т дружбы народов, 2011. - 34 с.

14. Салеев, Э.Р. Морфофункциональные особенности развития 13-14-летних школьников в динамике легкоатлетической прыжковой подготовки: диссертация ... кандидата биологических наук: 03.03.01 / Салеев Эльдар Рафаэлевич; [Место защиты: Челяб. гос. пед. ун-т]. - Челябинск, 2012. - 145 с.