

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Аргаяшский аграрный техникум»

**Рабочая программа дополнительного образования  
«Легкая атлетика»**

Автор: Руководитель  
физического воспитания  
Садыков Р.Р.

**Программа дополнительного образования**

**Название – «Легкая атлетика»**

**Тип программы – «Модифицированная»**

**Направление программы – физкультурно-спортивное и оздоровительное**

**Автор программы: Садыков Рим Рафгатович**

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании ПЦК  
от «22» 09 2019 г., протокол № 3**

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Аргаяшский аграрный техникум»

**Разработчик:** Садыков Рим Рафгатович, руководитель физического воспитания

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

на заседании предметно-цикловой комиссии  
по воспитательной работе  
Протокол № 3 от «02» 08 2019 г.

Председатель комиссии  /Н.В.Спиридонова/

Согласовано на заседании предметно-цикловой комиссии  
по воспитательной работе  
протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано на заседании предметно-цикловой комиссии  
по воспитательной работе  
протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано на заседании предметно-цикловой комиссии  
по воспитательной работе  
протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Пояснительная записка

В системе физического воспитания молодежи одним из направлений является внеурочная работа. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях колледжа. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования студентов профессиональных учреждений, с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Легкая атлетика». Направленность предлагаемой программы – **физкультурно-спортивная**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. 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 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.

**Целью** программы являются: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

**Основными задачами** обучения программы; укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию студентов, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, готовых к выполнению испытаний ВФСК «Готов к Труд и Обороне».

**Ожидаемые результаты** данной программы: желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики, стремление овладеть основами техники бега, прыжков, расширение знаний по вопросам правил

соревнований, повышение уровня разносторонней физической подготовленности, освоить технику бега на короткие и средние дистанции, иметь представление о технике бега на длинные дистанции, развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания. По итогам трех лет обучения студенты должны **знать и уметь**: историю развития легкой атлетики, освоить технику бега на короткие и средние дистанции, иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все студенты. Обучаемые ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (контрольные забеги, прикидки на дистанции).

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния легкой атлетики, правил соревнований по легкой атлетики, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки отражено в примерном учебном плане. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по контрольным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

## Содержание программы обучения

*Вводное занятие.* План работы секции. Правила поведения и техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Медицинский осмотр.

*История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Современное состояние легкой атлетики в России и мире. Легендарные атлеты всех времен и народов.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Ведение и учет индивидуальной карты здоровья (дневник самоконтроля).

*Места занятий, их оборудование и подготовка.* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

*Общая физическая и специальная подготовка.* Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

*Ознакомление с отдельными элементами техники видов легкой атлетики.* Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег на короткие дистанции. Свободный бег по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег на средние и длинные дистанции до 10000 м. Кроссовая подготовка. Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги,

ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление;

прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Основы метательных упражнений. Толкание ядра 4кг(дев) и 6кг(юн). Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка

#### Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Согласно плану спортивных мероприятий и программе.

## Учебно-тематический план спортивной секции «Легкая атлетика»

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов на тему, раздел	из них	
			практика	теория
1.	Вводное занятие.	1		1
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1		1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1		1
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	2		2
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1		1
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2		2
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	34	34	
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	20	20	
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	8	8	
	<b>Итого за год обучения</b>	<b>70</b>	<b>62</b>	<b>8</b>

На данном этапе предполагается ознакомление с видами легкой атлетики, укрепления здоровья и закаливания организма. Воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.



## 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов на тему, раздел	из них	
			практика	теория
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-		-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1		1
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	2		2
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1		1
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	1		1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	35	35	-
8.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	28	28	-
	<b>Итого за год обучения</b>	<b>70</b>	<b>63</b>	<b>7</b>

На втором году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1ч.20мин. Идет укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма. Продолжается повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умение их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств; выявление интереса к занятиям тем или иным видам л/а; обучение основам техники бега, прыжков.

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов на тему, раздел	из них	
			практика	теория
1.	Вводное занятие.	1		1
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-		-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1		1
4.	Основы техники видов легкой атлетики.	2		2
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	-	2
6.	Инструкторская и судейская практика.	3	2	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	31	31	
8.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Основы техники метаний.	27	27	
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	2	3	
	<b>Итого за год обучения</b>	<b>70</b>	<b>63</b>	<b>7</b>

На третьем году обучения занятия проводятся с нагрузкой 1ч.20мин. Продолжается работа укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся; повышения уровня разносторонней физической подготовленности; развития силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, воспитания общей выносливости; совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; изучения элементов техники ходьбы, бега, прыжков. Идет обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях и занимающиеся должны определиться видом для специализации в легкой атлетике.

**Тематический план спортивной программы  
« Легкая атлетика »**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		1
2.	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание.		1
3.	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги »	1	
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам.		1
5.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	2	
6.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
7.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног	2	
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.		1
9.	Контрольные упражнения. Бег 60м,100м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	2	
10.	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	1	
11.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук	2	
12.	Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика.	2	

13.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног.	1	
14.	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	1	
15.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
16.	Гигиена спортсмена и закаливание.		1
17.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах.	2	
18.	Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика.	1	
19.	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	1	
20.	Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам.	1	1
21.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Инструкторская и судейская практика.	1	
22.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
23.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие координации	2	
24.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м. Инструкторская и судейская практика.	2	
25.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	1	
26.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1
27.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
28.	Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка.	1	
29.	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные игры	2	
30.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
31.	Общая физическая и специальная подготовка. Подвижные игры	2	

32.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
33.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	1	
34.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и пресса.	2	
35.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	1	
36.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на гибкость.	2	
37.	Техника метательных упражнений. Толкание ядра 4-6 кг.	1	
38.	Техника метательных упражнений. Толкание ядра 4-6 кг.	1	
39.	Общая физическая и специальная подготовка. Кроссовая подготовка.	2	
40.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
41.	Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100 м.	2	
42.	Контрольные упражнения. Бег 60м,100м,челночный бег 3*10м,прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	1	
43.	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук и ног.	2	
44.	Медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия. Плавательный бассейн	1	
45.	Подведение итогов работы спортивной секции за год.		1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>62</b>	<b>8</b>

## Комплексно-методическое обеспечение программы

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Уличная спортивная площадка с беговой дорожкой до 200 м.
3. Сектор для прыжков длину.
4. Сектор для метаний.
5. Набивные мячи .
6. Гимнастическое оборудование и т.п.
7. комплект утяжелителей разного веса, и амортизаторы из резины
8. Секундомер, измерительная рулетка, ядра 4-6кг
9. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое обеспечение.

Учебники по физической культуре. Учебники по легкой атлетике. Методические пособия по, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности (приложение 1). Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП (приложение 2).

## Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты, 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 преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

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 (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 преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения 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 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.



**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня  
общей физической подготовленности студента**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## Список литературы

1. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
2. В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
3. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.
4. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. 1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
5. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
6. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
7. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.
8. Чичикин В.Т. Игнатьева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2010г.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010г
10. Фомин В.С. Вавилов,И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С ,2010 г
11. « Правила и Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015г

### Дополнительная литература для обучающихся:

1. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
2. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
4. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
5. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
6. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.