Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования для детей»

Большеигнатовского муниципального района Республики Мордовия

Принята на заседании методического Утверждаю: (педагогического) совета №1 Директор МБУДО « ЦДОДД » от «1» сентября 2022 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А.Гуревичева

Протокол № 1 « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа физкультурно-спортивной направленности

**«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**

тренер-преподаватель

Седойкин Александр Михайлович

с.Большое Игнатово, 2022

**Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.

Предлагаемая программа по легкой атлетике, предназначена для работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, разработаны в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ с последними изменениями от 14.07.2022г.;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирована Министерством юстиции РФ от 29.11.2018г., регистрационный №52831);

**-** Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СанПин 2.4.4.3648-20)**;**

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей» Большеигнатовского муниципального района Республики Мордовия от 15.02.2019г.№67.

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г.№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 04.03.2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Мордовия».

**Актуальность программы.**

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно - сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Отличительная особенность и новизна программы**заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов. Именно поэтому, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализация данной программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Она включает в себя 144 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном, муниципальном и республиканском уровне.

Возраст обучающихся: 10-12 лет.

Наполняемость учебной группы: 12-15 чел. Уменьшение численности продиктовано необходимостью проведения индивидуально-групповой работы с детьми.

**Цель и задачи.**

**Цель программы:**формированиезнаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

Образовательные - формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Количество часов** | |
| **Теория** | **Практика** |
| I | Основы знаний | 10 |  |
| II | Общая и специальная физическая подготовка | **14** | 96 |
| III | Технико-тактическая подготовка | **4** | 20 |
|  | ВСЕГО: | 28 | 116 |
|  | ИТОГО: | 144 | |

**Содержание программы**

**Раздел I. Основы знаний. (10 часов)**

**Теория:** 1.Техника безопасности во время занятия леткой атлетикой. Расположе­ние группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их пре­дупреждение.

1. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с места­ми занятий по отдельным видам легкой атлетики.
2. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользование спортивным инвентарем. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвента­ря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
3. Физическая культура и спорт в России. Значение физкультуры и спорта в укреплении здоровья. Физическое воспитание подрастающего поколения.
4. Виды легкой атлетики, их история и современное развитие. Возникно­вение легкоатлетических упражнений.
5. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов перемещения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.
6. Основные понятия спортивной тренировки: нагрузка, физические каче­ства, техника двигательных действий.
7. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.
8. Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках. Сте­пени утомления.
9. Правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Особенно­сти соревнований юных спортсменов.

**Раздел II.** Общая и специальная физическая подготовка. (110 часов)

**Теория:** Почти весь педагогический процесс спортивной подготовки основан на выполнении спортсменом упражнений. Они имеют различную направленность и их число очень велико.

Бег, его элементы и варианты, выполняемые при различных уровнях уси­лий, быстроты и амплитуды движений, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях является главнейшим средством подготовки начинающего спортсмена.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из ос­новных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физиче­ской и функциональной подготовленности. Физическая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно - локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвиваю­щие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отяго­щениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спор­та, подвижными и спортивными играми.

Общеразвивающие упражнения делятся на:

**-собственно общеразвивающие упражнения,** служащие средством по­вышения работоспособности органов и систем организма, развитием быстроты, выносливости, увеличения подвижности в суставах, координации движений, других качеств. Применяются для общего физического развития.

К этим упражнениям относятся наклоны, повороты, размахивания и т.п., а также упражнения, выполняемые с палкой, гантелями, набивным мячом, ска­калкой и другими предметами. В эту же группу входят упражнения в висе и упоре (поднимания ног, отжимания, подтягивания, лазания и др.), на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусьях: размахивания, соскоки, перево­роты, подъемы). Общеразвивающими физическими упражнениями пользуются также с целью разминки, исправления дефектов физического развития;

**-виды спорта, не связанные со спецификой избранной спортивной спе­циализации** и применяемые для общего физического развития, укрепления ор­ганов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т.д.; эстафетный бег).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжко­вые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

* бег с высоким подниманием бедер и движениями рук;
* бег с захлестыванием голени;
* прыжки с ноги на ногу;
* бег в шаге на правую, на левую и на обе ноги;
* семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
* бег толчками;
* скачки на одной ноге;
* специальные упражнения барьериста.

Кроме этих упражнений, в занятия могут быть включены упражнения иг­рового и скоростно-силового характера. Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эф­фективности и экономичности техники движений во время бега.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для даль­нейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на сред­ние и длинные дистанции. С этой целью на этапе начальной подготовки разви­тию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка ведется параллельно с совершенствовани­ем техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагру­зок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэроб­ном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педаго­гические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог ана­эробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно составляет 170±5 уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость, яри которой организм бегуна выходит на уровень мак­симального потребления кислорода. Это соответствует ЧСС 185±10 уд./мин.

**Практика:** прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные подвижные и спортивные игры.

**Раздел III.Технико-тактическая подготовка.(24 часа)**

**Теория:** Как известно, ведущими факторами, определяющими результаты в беге на средние и длинные дистанции, являются физическая и функциональная под­готовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовка.

Бег является простой и естественной локомоцией, поэтому дети осваива­ют это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рас­сматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное вы­полнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за не­умения выполнять элементарные движения рук и ног, т.е. из-за отсутствия пра­вильного двигательного навыка.

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг ко­роче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергич­ны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими ос­новными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развер­нуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечиваю­щий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища спо­собствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмично­го движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению час­тоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенно­стей спортсмена.

**Практика: Работа ног при беге.** Главным элементом в беге является момент оттал­кивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зави­сит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласо­вано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и сто­пы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища впе­ред хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Актив­ному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-­вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковре­менного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, го­лень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой но­ги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что умень­шает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более рав­номерному и плавному бегу. Стопы при беге следует ставить по одной прямой линии.

**Работа рук при беге.** Движения рук в беге ритмично сочетаются с дви­жениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или уве­личению частоты шагов. Во время бега руки должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно собраны в кулак. Дви­жения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, пра­вую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

**Финиш и остановка после бега.** Финишное ускорение, т.е. бег на по­следнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Освоение техники бега начинается на этапе начальной подготовки с соз­дания представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для это­го используются следующие средства: объяснение основных моментов бега не стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером, показ и разбор плакатов по технике бега. Так же идет обучение технике высокого старта, финиширования, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; технике бега на короткие дистан­ции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внима­ние!»); технике передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготови­тельные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной оши­бок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной ско­ростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дис­танции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при по­вторном беге занимающиеся должны удержать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; пере­ключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции сле­дует выполнять ускорения по 30-40 метров с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требова­ния: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постанов­ка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы.

**Календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объёме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель-36;

-количество учебных дней-252;

-дата начала и окончания учебного периода -01.09.2022г. по 31.05.2023г.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования обучаемые будут знать:

* Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
* Олимпийские игры современности (Пекин – 2022).
* правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
* названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
* технику выполнения легкоатлетических упражнений, пред­усмотренных учебной программой.
* типичные ошибки при выполнении легкоатлетических уп­ражнений.
* упражнения для развития физических способностей (ско­ростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, вы­носливости, гибкости).
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и прави­лам их выполнения.
* основное содержание правил соревнований в беге на ко­роткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с раз­бега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с эле­ментами лёгкой атлетики.

уметь:

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
* технически правильно выполнять предусмотренные учеб­ной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
* контролировать своё самочувствие (функциональное состо­яние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
* выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, мета­ниям.

Демонстрировать:

* правильно выпол­нять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
* с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
* стартовать из различных исходных положений.
* отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбе­га.
* преодолевать с помощью бега и прыжков поло­су из 3-5 препятствий.
* прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
* метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с ко­лена, сидя) правой и левой рукой.

**Условия реализации программы**

1. Спортивный зал.

2. Уличная площадка.

3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

5. Компьютер с выходом в Интернет.

**Методическое обеспечение программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел**  подготовки | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма**  **подведения итогов** |
| Теоретичес-кая | Лекция, беседа, посещение соревно-ваний. | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию.  Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся. |
| Техническая | Объяснение, демо-нстрация технического действия, Пра-ктическое занятие, показ видео мате-риала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| Тактическая | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы. | Игры с заданиями, результаты участия в  соревнованиях. |
| Физическая | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тесты и  контрольные упражнения. |

**Литература для педагога**

1.Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов,  
Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и  
спорт, 1982.- 176 с.

1. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
2. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, обра­зование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
3. Кузнецов B.C., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
4. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спор­тивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
5. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юно­шеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
6. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: ACT, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
7. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлети­ческим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
8. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факуль­тет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.

10.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

**Литература для учащихся**

1.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

3.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

4.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

5. Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.

6.Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.

7.Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.

8.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.