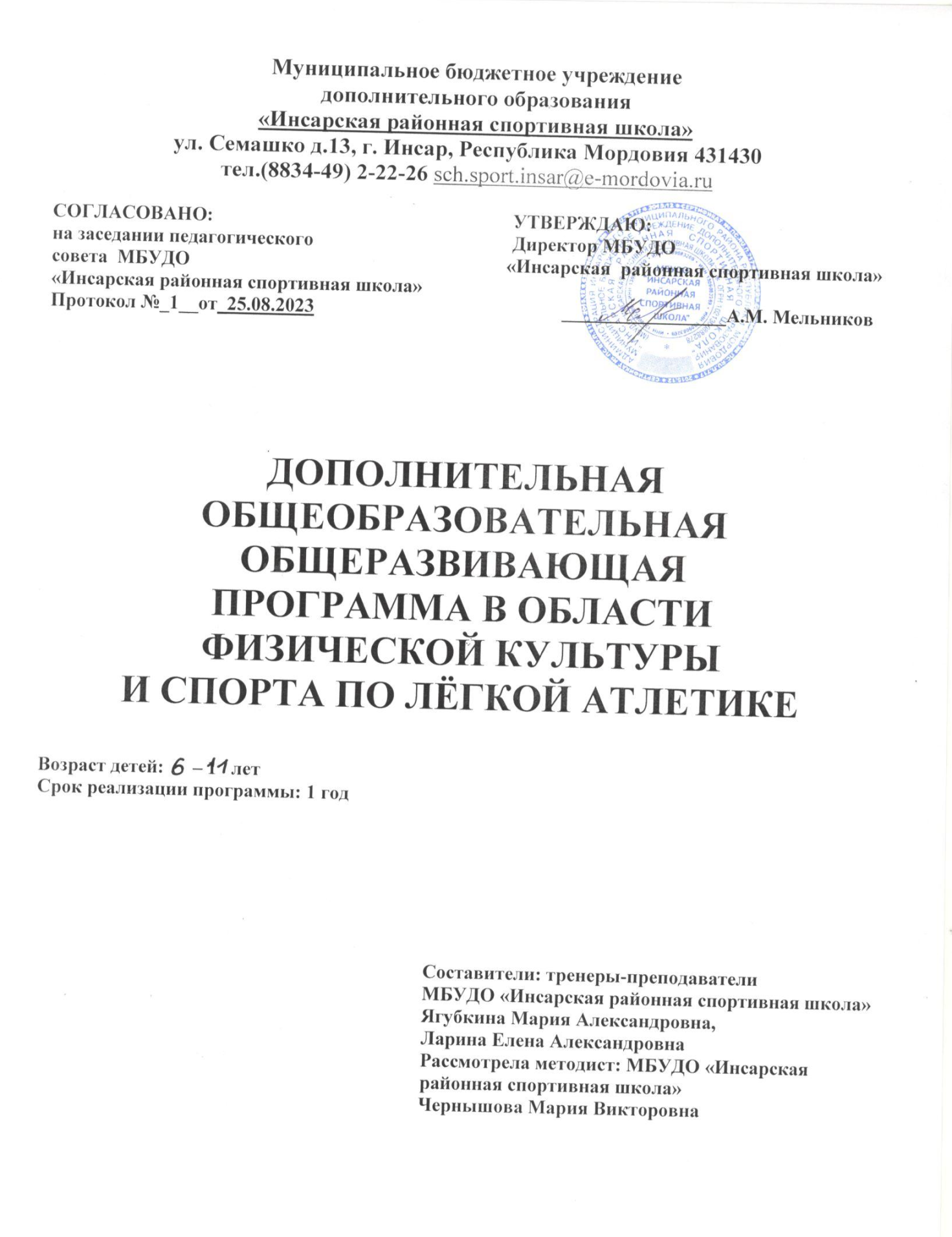
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка…………………………………………………………….3**

1. **Нормативная часть ……………..……………………………………..……5**
2. **Методическая часть………………………………………………………....6**
   1. Организационно-методические указания…………………………...6
   2. Учебно-тематический план…………………………………………..6
3. **Содержание программы……………………………………………………8**
   1. Теоретическая подготовка…………………………………………...8
   2. Практическая подготовка……………………………………………9
   3. Рекомендации по планированию общей, специальной,

технической и тактической физической подготовки………………..11

* 1. Участие в соревнованиях…………………………………………...13
  2. Психологическая подготовка………………………………………14
  3. Контрольно-нормативные требования…………………………….15

1. **Методическое обеспечение………………………………………………..16**
2. **Требования к результатам освоения программы……………………..17**
3. **Требования технической безопасности**

**в процессе реализации программы………………………………………20**

1. **Список использованной литературы……………………………………22**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06- 1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем 5 дополнительного образования детей»;

- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

- Устав МБУДО «Инсарская районная спортивная школа»

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурнооздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Минимальный возраст зачисления в группы – 6 лет, максимальный 11 лет без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности, но не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа является основным документом тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по виду спорта - легкая атлетика.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоз), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

**Цель программы** - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Подготовка юных лёгкоатлетов ставит перед педагогом сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Основные задачи для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах:

–укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

–совершенствование техники избранного вида спорта;

–постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;

–повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;

–воспитание специальных двигательных и координационных качеств;

–возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;

–развитие физических качеств;

–повышение психической устойчивости;

–овладение тактическими действиями в процессе соревнований

–овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

При построении тренировки следует руководствоваться принципами:

–целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;

–соразмеренности в развитии основных физических качеств;

–ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах подготовки.

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность учебного года составляет 46 недель. Продолжительность учебного занятия при реализации общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и периода подготовки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе. Она не должна составлять более 2-х академических часов.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и

содержанию: по численному составу и возрасту обучающихся, объему теоретической и

практической подготовки, а также по структуре подготовки обучающихся.

**Формы и режим занятий**

На программу по легкой атлетике зачисляются на

внеконкурсной основе все желающие от 6 до 11 лет, независимо от способностей, уровня

физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы: 1 год.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года.

Перевод обучающихся по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам осуществляется на основании успешного выполнения контрольно-переводных нормативов для зачисления на этап подготовки, соответствующий возрасту обучающегося.

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 36 недель.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые практические занятия по расписанию (продолжительность одного занятия 2 академических часа, 4 часа в неделю);

- спортивные соревнования (по подготовленности).

**Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Возраст для  зачисления | Год  обучения | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Количество занятий в неделю | Количество  часов в год (макс.) |
| 1 год | (6-11) лет | весь период | 12 | 25 | 4 | 2 | 144 |

**Ожидаемые результаты:**

*В процессе обучения ожидается что*:

1. Обучающиеся научатся выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
2. Овладеют техникой базовых упражнений легкой атлетики;
3. Обучающиеся будут меньше болеть, станут более дисциплинированными;
4. Приобретут интерес к систематическим занятиям спортом;
5. Обучающиеся будут выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме, заданном программой;
6. Выработают настойчивость и самодисциплину;
7. Получат соревновательный опыт;
8. Улучшат свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества;
9. Приобретут волю, смелость и решительность;
10. Приобретут интерес к занятиям спортом;
11. Приобретут необходимые спортсменам психологические качества.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы кроме внутренних соревнований, учащиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в районных и республиканских соревнованиях в соответствии с календарным планом соревнований.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным

видам подготовки, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые

объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также организацию и проведение

педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и

методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и

воспитательной работы.

* 1. **Организационно-методические указания**

В соответствии с основной направленностью и задачами программы осуществляется

подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и

направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное

построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Во всех периодах

образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу обучения и совершенствования изучаемого материала.

Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- технико-тактическая, психологическая подготовка;

- соревновательная подготовка.

* 1. **Учебно-тематический план на 36 недель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел образовательной деятельности | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 |  | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка |  | 102 | 102 |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | 30 | 30 |
| 4 | Контрольно-переводные испытания |  | 2 | 2 |
|  | **ИТОГО часов:** | **10** | **134** | **144** |
|  | **Количество часов в неделю** |  | **4** | **4** |
|  | **Количество тренировок в неделю** |  | **2** | **2** |
|  | |  |  |  |

**Годовой план распределения учебных часов для СОГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **занятий** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | **Итого** | |
| **Учебные часы на 36 недель** | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **36**  **недель** | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 10 | |
| Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 |  |  | 102 | |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |  |  | 30 | |
| Контрольно-переводные испытания |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Соревнования | В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **144** |

**Развернутый учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | | **Всего** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Теоретическая подготовка:**   * Физическая культура и спорт в России; * Влияние занятий на строение и функции организма спортсмена; * Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлетов; * Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях; * Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; * Основы техники и тактики; * Моральная и психологическая подготовка; * Физическая подготовка; * Правила соревнований по легкой атлетике, планирование, организация и проведение соревнований; * Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой | **10** | **10** |  |
| **2** | **Общая и специальная физическая подготовка:**   * Строевые и порядковые упражнения; * Упражнения без предметов; * Упражнения с предметами; * Упражнения на гимнастических снарядах. | **102** |  | **102** |
| **3** | **Специально-подготовительные упражнения:**   * Имитационные упражнения; * Упражнения в ходьбе; * Упражнения в беге; * Специализированные игровые комплексы. | **30** |  | **30** |
| **4** | **Переводные испытания:**   * Динамика роста физических показателей | **2** |  | **2** |
|  | **Всего часов на 46 учебных недели** | **144** | **10** | **134** |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретическая подготовка может проводиться как непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор материала по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема: История развития легкой атлетики.

* Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
* История развития легкой атлетики.
* Легкая атлетика - как вид спорта (история).
* Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
* Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
* Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, республики, района).

Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

* Понятие о гигиене и санитарии.
* Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
* Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
* Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
* Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
* Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
* Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
* Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
* Режим: учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.
* Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения

* Санитарные требования к спортивному залу.
* Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
* Правильный подбор инвентаря.

Тема: Самоконтроль

* Сущность самоконтроля и его роль при занятиях легкой атлетикой.
* Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
* Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
* Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
* Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
* Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.

* Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную системы, обмен веществ. Виды и последовательность массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).
* Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета, меры их профилактики (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь).

**3.2. Практическая подготовка**

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков, необходимых в легкой атлетике. От того, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики.

**Общая физическая подготовка**

* Строевая подготовка.
* Повороты, перестроения, размыкание.
* Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
* Подвижные игры, эстафеты, бег.
* Метания, прыжки.
* Основы акробатики.
* Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подъем туловища лёжа на полу, приседания, висы на перекладине.
* Упражнения для увеличения гибкости.

Развитие выносливости

* Кроссы по гладкой и пересеченной местности.
* Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.
* Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

* Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
* Выполнение упражнений из различных исходных положений.
* Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

* Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

**Специальная физическая подготовка**

* Специальные беговые упражнения на месте и в движении.
* Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.
* Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости).
* Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метаний.
* Специальные упражнения в парах (с партнёром).

**Обучение и совершенствование техники**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

* бег на короткие, средние и длинные дистанции;
* прыжки в длину.

На этом этапе необходимо:

* создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
* научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
* предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения технике строится следующим образом:

* рассказ;
* показ;
* опробование.

**3.3. Рекомендации по планированию общей, специальной, технической**

**и тактической физической подготовки**

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

***Общеразвивающие упражнения***, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

***Ходьба****:* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, на лыжах разными способами.

***Бег****:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

***Прыжки****:* в длину, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями.

***Переползания****:* на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

***Упражнения без предметов***: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

***Упражнения с предметами****:* скакалками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором и т.д.

***Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах****:* на гимнастической стенке, перекладине, гимнастической скамейке.

***Метания****:* теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад.

***Передвижения на велосипеде***по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

***Спортивные игры****:* баскетбол, футбол, волейбол, мини-футбол.

***Подвижные игры и эстафеты***с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

***Упражнения для развития гибкости****:* растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

***Упражнения для развития силы***: упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах.

***Упражнения для развития быстроты движения***: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

***Упражнения для развития выносливости****:* со скакалкой, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях.

Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по дорожке стадиона на время.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

*Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности*

***Упражнения для развития силы****:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу; сгибания туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

***Упражнения для развития быстроты:***легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек.

***Упражнения для развития гибкости****:* общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

***Упражнения для комплексного развития качеств****:* поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по гимнастической скамейке, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

***Упражнения для развития ловкости****:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад, боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

***Упражнения для развития координации***: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

***Упражнения для развития способности к равновесию***(сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой гимнастической скамейке (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (вращение руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

***Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости***(точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

***Техническая подготовка***легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

**3.4. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях — не является обязательным условием для обучения по общеразвивающей программе.

**3.5. Психологическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В спортивной психологии выделяют ***объективные*** и ***субъективные*** трудности.

***Объективные*** трудности:

* трудности, связанные с развитием физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
* трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
* трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
* трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок, метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе;
* трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований.

***Субъективные*** трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

* методы словесного воздействия – разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;
* методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательных действий.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустремлённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

**3.6 Контрольно-нормативные требования**

Важнейшей функцией управления учебным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

* Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
* Оценки результатов выступления в соревнованиях;
* Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**Цель:**

Контроль над качеством физического развития обучающихся.

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Программа тестирования:

* Бег 30м.- с высокого старта, сек.
* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводиться на ровной дорожке отмеряется 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечается линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладется кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях

**5-6 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид**        **Результат** | **Прыжки в длину с места**  **(см)** | **Подъем туловища**  **(за 30 сек.)** | **Наклон вперед из положения сидя на полу**  **(см)** | **Бег на 30м**  **(с)** | **Бег на 150м**  **(с)** |
| Девочки | 88-98 | 11-13 | 5-9 | 7.4-7.9 | Без учета времени |
| Мальчики | 98-106 | 12-14 | 3-7 | 7.4-7.9 |

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **ВОЗРАСТ** | | | | | | | | |
| **7-9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | **Бег 30 метров, сек** | 6,0  6,5  7,0 | 5,8  6,3  6,8 | 5,6  6,1  6,6 | 5,4  5,9  6,4 | 5,2  5,7  6,2 | 5,0  5,5  6,0 | 4,8  5,3  5,8 | 4,6  5,1  5,6 | 4,5  5,0  5,5 |
| **2** | **Прыжок в длину, см** | 160  150  140 | 170  160  150 | 180  170  180 | 190  180  170 | 200  190  180 | 210  200  190 | 220  210  200 | 230  220  210 | 235  225  215 |
| **3** | **Челночный бег**  **3 х 10 м, сек** | 8,4  8,8  9,2 | 8,0  8,4  8,8 | 7,7  8,1  8,5 | 7,5  7,9  8,3 | 7,3  7,7  8,1 | 7,2  7,6  8,0 | 7,0  7,4  7,8 | 6,8  7,2  7,6 | 6,6  7,0  7,4 |

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **ВОЗРАСТ** | | | | | | | | |
| **7-9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | **Бег 30 метров, сек** | 6,2  6,7  7,2 | 5,9  6,4  6,8 | 5,6  6,1  6,6 | 5,3  5,8  6,3 | 5,0  5,5  6,0 | 4,7  5,2  5,8 | 4,4  4,9  5,4 | 4,2  4,7  5,2 | 4,0  4,5  5,0 |
| **2** | **Прыжок в длину, см** | 170  160  150 | 180  170  160 | 190  180  170 | 200  190  180 | 210  200  190 | 220  210  200 | 230  220  210 | 240  230  220 | 250  240  230 |
| **3** | **Челночный бег**  **3 х 10 м, сек** | 7,9  8,3  8,7 | 7,7  8,1  8,5 | 7,5  7,9  8,3 | 7,3  7,7  8,1 | 7,1  7,5  7,9 | 7,0  7,4  7,8 | 6,8  7,2  7,6 | 6,6  7,0  7,4 | 6,5  6,9  7,3 |

Обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на спортивно-оздоровительном этапе и соответствующие возрасту, могут быть переведены на обучение по предпрофессиональной программе при условии сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и выполнении нормативных требований соответствующих данному этапу.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-преподавателя и ученика, их взаимодействие и взаимосвязь.

В самом начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Подготовка юных легкоатлетов строится на основе следующих методических  
положений:

* использование общепедагогических (дидактических) принципов воспи­тывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
* объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упраж­нениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
* поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
* моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревнователь­ного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежно­сти выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование учащихся производится 1 раз в год.

1. **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Оценка результатов освоения программы осуществляется по следующим критериям:

* улучшение состояния здоровья обучающихся;
* регулярность посещения ими тренировочных занятий;
* гармоничное развитие обучающихся;
* уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **Задачи физического воспитания обучающихся направлены:** |
| ***5-10*** | - на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;   * овладение школой движений; * развитие координационных и кондиционных способностей; * формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; * выработку представлений об основных видах спорта; * приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. |
| ***11-15*** | - на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;  - на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации, на здоровый образ жизни;  - на обучение основам базовых видов двигательных действий;  - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;  - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;  - на углубленное представление об основных видах спорта;  - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;  - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;  - на содействие развитию психических процессов и обучение психической  саморегуляции. |
| ***16-и старше*** | - на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;  - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;  - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;  - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;  - на углубленное представление об основных видах спорта;  - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;  - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции. |

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | | **Возраст, лет** | | | | | | | | |
| ***5-6*** | ***7-10*** | ***10-11*** | ***11-12*** | ***12-13*** | ***13-14*** | ***14-15*** | ***15-16*** | ***16-17*** |
| Силовые | Собственно-силовые способности |  |  | *Д* | *Д* |  | *М* |  |  | *М Д* |
| Скоростно-силовые способности |  | *Д* | *М* |  | *Д* | *Д* | *М* | *М* |  |
| Скоростные | Частота движения |  |  | *Д* |  | *М* |  |  |  |  |
| Скоростно-одиночного  движения |  | *Д* | *М* |  |  |  | *М* | *М* |  |
| Время двигательной реакции |  |  | *Д* | *М* |  |  |  | *М* |  |
| Выносливость | Статический режим |  | *Д* | *Д* | *Д* |  | *М* | *М* |  |  |
| Динамический  режим |  | *Д* | *Д* | *М Д* | *М* |  |  | *М* |  |
| Зона максимальной интенсивности |  |  | *Д* |  |  | *Д* | *М* | *М* |  |
| Зона субмаксимальной интенсивности |  | *Д* | *М* |  |  | *Д* |  | *М* | *М* |
| Зона большой интенсивности |  | *М Д* | *М Д* | *Д* |  | *Д* |  | *М* | *М* |
| Зона умеренной  интенсивности |  |  | *М* |  |  |  | *М* | *М* |  |
| Координационные | Простые  координации |  |  |  |  | *Д* |  | *М* |  |  |
| Сложные  координации |  | *Д* | *М* |  | *Д* |  | *М* |  |  |
| Равновесие | *ДМ* | *Д* |  | *Д* |  |  | *М* |  |  |
| Точность движения | *ДМ* |  |  |  | *Д* |  | *М* |  |  |
| Гибкость | *ДМ* | *Д* |  | *Д* | *М Д* |  | *Д* |  | *Д* |

*М – мальчики, Д – девочки, М Д - мальчики и девочки*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели и физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | |
| **5-6** | **7-9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у учащихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

***Ростовые и весовые показатели****.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

***Сила****.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

***Быстрота****.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

***Скоростно-силовые качества****.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

***Выносливость****.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

***Анаэробно-гликолитические возможности*** имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

***Гибкость****.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

***Координационные способности*** развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

У детей от 5 до 6 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаше менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.  
  
Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости.

1. **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ**

**РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Требования безопасности перед началом занятий:**

* перед началом учебно-тренировочных занятий необходимо обратить особое внимание на оборудование места занятий;
* все обучающиеся, допущенные к учебно-тренировочному занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
* перед началом занятий необходимо выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

**Требования безопасности во время занятий:**

* учебно-тренировочные занятия начинаются и проходят согласно расписанию,
* учебно-тренировочные занятия проходят только под руководством тренера-преподавателя;
* необходимо поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
* для предупреждения травм необходимо следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;
* на учебно-тренировочных занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
* выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

При обнаружении признаков пожара необходимо обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно «схеме эвакуации» при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по поименным спискам.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физ­культура и спорт, 1983. - 129 с.

3. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квали­фикации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.

4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных на­грузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

б. КалюдаВ.И, ЧеркашинВ.П. Многолетняя подготовка спортсме­нок в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.

7. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы под­готовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкуль­тура и спорт, 1977. - 271 с.

9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.

10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 285 с.

11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского ре­зерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по ви­дам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.

12. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.

13. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.

14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.

15. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша шко­ла, 1987. - С 229-231.

16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физ­культура и спорт, 1980. - 255 с.

17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсме­нов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.