

Утверждено

Приказ № 158-ОД
от «01» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (этап начальной подготовки)

І. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Кировская спортивная школа» (далее – учреждение) по виду спорта «волейбол».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапе начальной подготовки;

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование (вариант – рост) спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила, выносливость, точность и красота движений.

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.

Можно считать, что занятия легкой атлетикой являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, формированию потребности личности в физическом и нравственном совершенствовании, ведении здорового образа жизни, развитию волевых качеств личности.

Легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы по физической культуре обучающихся, в планы тренировочной работы со спортсменами всех видов спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростно-силовой выносливости, специальной выносливости.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростно-силовой выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

– длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м, и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их

количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки шестом с разбега.

Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) **прыжок в высоту** с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) **прыжок с шестом** с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) **прыжки в длину** с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) **тройной прыжок** с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и споворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), **метание молота** (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – **десятиборье**, у женщин – **семиборье**.

В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся:

восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м);

пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, которое раньше называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка в МБУ Кировская СШ (далее – СШ), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 996 (далее – ФССП)

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка, как правило, является многолетним круглогодичным

процессом, который, включает в себя большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объёмов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств. Общий годовой календарный график в соответствии с Программой составляет 52 недели.

Объёмы максимальных тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
количество часов в неделю	4,5	6
Общее количество часов в год	234	312

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основные формы обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования (таблица 4).
-

Таблица 4 Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Иные формы обучения:

- самостоятельная подготовка обучающихся;
- работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- теоретические занятия;

- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- прохождение обучающимися углубленного медицинского обследования;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в СШ проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки в учебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШ.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» представлен в таблице № 5.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
N п/ п	Недельная нагрузка в часах		
	4,5		6
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
	2		2
	Максимальная наполняемость групп (человек)		
20		20	
<i>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>			
1.	Общая физическая подготовка	175	224
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6
4.	Техническая подготовка	35	49
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24
6.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия	4	9
	Общее количество часов в год	234	312
<i>Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>			

1.	Общая физическая подготовка	175	224
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6
4.	Техническая подготовка	35	49
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9
	Общее количество часов в год	234	312
<i>Для спортивной дисциплин прыжки, метания</i>			
1.	Общая физическая подготовка	175	224
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6
4.	Техническая подготовка	35	49
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9
	Общее количество часов в год	234	312
<i>Для спортивной дисциплины многоборье</i>			
1.	Общая физическая подготовка	175	224
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6
4.	Техническая подготовка	35	49
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	20	24
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	9
	Общее количество часов в год	234	312

2.5. Календарный план воспитательной работы

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность спортсмена.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в

процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях.

Цель воспитательной работы: воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.
2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания.
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера.
3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

1. Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).
2. Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.
3. Воспитание в коллективе.
4. Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком.
5. Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.
6. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.
7. Систематичность и непрерывность воспитательного процесса – важные условия воспитательного процесса.

Формы воспитательной работы (индивидуальные и групповые):

1. Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.
2. Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

Основные направления воспитательной работы:

1. Профориентационная деятельность;
2. Патриотическое воспитание обучающихся;
3. Спортивно-массовое направление;
4. Здоровьесберегающее направление;
5. Развитие творческого мышления.

План воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Наименование деятельности/мероприятия	Сроки проведения
1. Методическое обеспечение воспитательного процесса		
1.1.	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса и корректировка плана воспитательной работы;	Ежегодно
1.2.	Проведение воспитательных мероприятий согласно плану;	Ежегодно
1.3.	Проведение родительских собраний	Ежегодно
1.4.	Консультации родителей по вопросам воспитания и спортивной подготовки обучающихся;	Ежегодно
1.5.	Проведение профилактических бесед и инструктажей по	Два раза в год

	соблюдению техники безопасности при занятиях спортом;	
1.6.	Мониторинг состояния воспитательной и спортивной работы со спортсменами.	Ежегодно
2. Профориентационная деятельность		
2.1.	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся		
<ul style="list-style-type: none"> - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; - воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков; - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; - историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности 		
3.1.	Участие обучающихся в физкультурно-массовых спортивных мероприятиях, соревнованиях	В течение года
3.2.	Беседы с обучающимися о культуре поведения во время соревнований	В течение года
4. Мероприятия по здоровьесберегающему направлению:		
<ul style="list-style-type: none"> - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них культуры здорового образа жизни; - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья обучающихся; - профилактика асоциального поведения обучающихся 		
4.1.	Беседы врача по спортивной медицине спортивной школы: «Антидопинг», «Самоконтроль спортсмена», «Профилактика спортивного травматизма», «Значение профилактических прививок, как метод профилактики заболеваний», «Профилактика простудных заболеваний», «Гигиена подростков», «Правильное питание спортсмена», «О вреде табакокурения, алкоголя и наркомании», «Тренироваться и быть здоровыми»	В течение года
4.2.	Прохождение углубленного медицинского обследования, получение медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице 7.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция с использованием иллюстративных материалов и презентации	сентябрь – ноябрь один раз в год	Лекции проводятся в минигруппах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н «Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)", который предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и тренировочной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.;

оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и

соревнований;

оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: вытягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической тренировки.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "легкая атлетика";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СШ, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 10.

Таблица 10

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Контрольно-переводные нормативы	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, звания)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (срок обучения на этапах спортивной подготовки)
Этап начальной подготовки	до года	Выполнение нормативов по ОФП	-	до трех лет
	свыше года			

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется локальными нормативными актами СШ.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин определяются локальным актом СШ.

Для зачисления лиц, поступающих в СШ на этап начальной подготовки, необходимо наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям по легкой атлетике и выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки представлены в таблице 11.

Таблица 11

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки

1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег попересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

IV. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика для начальной подготовки, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий и учебно-тематического плана

Этап начальной подготовки

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки спортсменов. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном 1-го, 2-го годов обучения, для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию. Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;

- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала. Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний. Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно *скоростно-силовых, гибкости и ловкости*.

На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение *технике* выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего *быстроты* движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения.

Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно. Развитие мышечной *силы* у занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например, лазание, перелазание, простые висы).

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатически упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.) гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности. Для этого возраста характерен высокий темп развития *ловкости* движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а также упражнения с различными предметами. У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания *гибкости* (подвижности в суставах).

Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на

данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи).

С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Примерные план-схемы годичного цикла на этапе начальной подготовки до года и на этапе начальной подготовки свыше года указаны в таблицах 15,16.

Таблица 15

Примерный план-схема годичного цикла на этапе начальной подготовки до года

№	Структура	Период	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Итого
			Втягивающий	Первый базоворазвивающий		Зимний соревновательный			Второй базоворазвивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный		
п / п	годичного цикла	Этап	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	за год
	Основные задачи подготовки		Повышения уровня Разносторонней физической Подготовленности			Повышения уровня СФП и технической подготовленности			Повышения уровня физической функциональной и технической подготовленности	Повышения уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости		Поддержка спортивной работоспособности			
1	ОФП		16.5	14.5	13	10.5	11	12	10.5	10.5	11.5	13.5	12.5	18.5	154.5
2	СФП			2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1	30
3	Техническая подготовка		2	2	3	4	4	4	4	4	3	2	3		35
4	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка		1	1	1	1	0.5	0.5	1	1	1	1	1		10

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика"

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", содержащим в своем наименовании слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово "ходьба" (далее - спортивная ходьба), слово "прыжок" (далее - прыжки); слова "метание" и "толкание" (далее - метания), слово "борьба" (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта "легкая атлетика" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "легкая атлетика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются ОСШ при формировании настоящей Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Амурской области по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20

15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
34.	Мегафон	штук	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1
2.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1
3.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1
4.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чеза"	пар	на обучающегося	1	1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по легкой атлетике:
 - 1.1. Бег на средние и длинные дистанции (издательство «Советский спорт», 2004);
 - 1.2. Барьерный бег (издательство «Советский спорт», 2004);
 - 1.3. Бег на короткие дистанции (издательство «Советский спорт», 2003);
- многоборье (издательство «Советский спорт», 2005);
2. Библиотечка тренера:
 - 2.1. В.Б.Зеличенко «Подготовка юных легкоатлетов» (издательство «Терра-спорт», 2000);
 - 2.2. В.Б.Зеличенко «Бег на длинные дистанции» (издательство «Терра-спорт», 2003);
 - 2.3. М.Шур «Прыжок в высоту» (издательство «Терра-спорт», 2003);
 - 2.4. В.Б.Попов «Прыжок в длину: многолетняя подготовка» (издательство «Терра-спорт», 2001);
 - 2.5. В.В.Тюпа «Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега» (издательство «Олимпия», 2009);
- 2.6. В.М.Маслаков «Эстафетный бег» (издательство «Олимпия», 2009)
- 2.7. М. и В. Степановы «Барьерный бег на 400 метров: на дистанции женщины» (издательство «Терра-спорт», 2002);
- 2.8. И.Тер-Ованесян «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» (издательство «Терра-спорт», 2000);
- 2.9. В.Б.Зеличенко «Легкая атлетика: критерии отбора» (издательство «Терра-спорт», 2000);
- 2.10. В.Б.Попов «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов» (издательство «Терра-спорт», 2002);
3. Л.В.Былеева «Подвижные игры» (учебное пособие, практический материал) (издательство «СпортАкадемПресс», 2002);
4. В.Г.Алабин «Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике» (издательство «Физкультура и спорт», 1982);
5. В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков «Определение одаренностей и поиск талантов в спорте» (издательство «СпортАкадемПресс», 2000);
6. В.А.Креер, В.Б.Попов «Легкоатлетические прыжки» (издательство «Физкультура и спорт», 1986);
7. Н.Озолин «Настольная книга тренера» (издательство «АСТ», 2003);
8. А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук «Легкая атлетика», учебное пособие (издательский центр «Академия», 2005);
9. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» (издательский центр «Академия», 2000);
10. В.И.Лахов «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике» (издательство «Советский спорт», 2004).
11. Литература по антидопинговым мероприятиям:
 - 11.1. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 10 с. – УДК 796.011.5.
 - 11.2. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 40 с. - ISBN 978- 5-9906923-8-1.
 - 11.3. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно- методическое пособие / А.Г.Грецов; иллюстрации Т.А.Бедаревой. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 51 с. – УДК 796.011.5.

11.4. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К.А.Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. – СПб: Издательство ООО «АртЭго», 2011. – 64 с. ISBN 978-5- 91014-030-5.

11.5. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А.Г.Грецов; под ред. О.М.Шелкова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. – 64 с. – ISBN 978-5-91014-036-7. 89

11.6. Спорт – путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 52 с. – ISBN 987-5- 9906922-5-1.

11.7. Спорт – путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 52 с. – ISBN 978-5-9906922-4-4.

11.8. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 52 с. – ISBN 978-5-9906923- 0-0.

11.9. Твой выбор – здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 56 с. – ISBN 978-5-9906922-6-8.

- 11.10. В.М.Маслаков «Эстафетный бег» (издательство «Олимпия», 2009)
- 11.11. М. и В. Степановы «Барьерный бег на 400 метров: на дистанции женщины» (издательство «Терра-спорт», 2002);
- 11.12. И.Тер-Ованесян «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» (издательство «Терра-спорт», 2000);
- 11.13. В.Б.Зеличенко «Легкая атлетика: критерии отбора» (издательство «Терра-спорт», 2000);
- 11.14. В.Б.Попов «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов» (издательство «Терра-спорт», 2002);
12. Л.В.Былеева «Подвижные игры» (учебное пособие, практический материал) (издательство «СпортАкадемПресс», 2002);
13. В.Г.Алабин «Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике» (издательство «Физкультура и спорт», 1982);
14. В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков «Определение одаренностей и поиск талантов в спорте» (издательство «СпортАкадемПресс», 2000);
15. В.А.Креер, В.Б.Попов «Легкоатлетические прыжки» (издательство «Физкультура и спорт», 1986);
16. Н.Озолин «Настольная книга тренера» (издательство «АСТ», 2003);
17. А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук «Легкая атлетика», учебное пособие (издательский центр «Академия», 2005);
18. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» (издательский центр «Академия», 2000);
19. В.И.Лахов «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике» (издательство «Советский спорт», 2004).
20. Литература по антидопинговым мероприятиям:
- 20.1. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 10 с. – УДК 796.011.5.
- 20.2. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 40 с. - ISBN 978- 5-9906923-8-1.
- 20.3. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно- методическое пособие / А.Г.Грецов; иллюстрации Т.А.Бедаревой. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 51 с. – УДК 796.011.5.
- 20.4. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К.А.Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. – СПб: Издательство ООО «АртЭго», 2011. – 64 с. ISBN 978-5- 91014-030-5.

20.5. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А.Г.Грецов; под ред. О.М.Шелкова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. – 64 с. – ISBN 978-5-91014-036-7. 89

20.6. Спорт – путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 52 с. – ISBN 987-5- 9906922-5-1.

20.7. Спорт – путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 52 с. – ISBN 978-5-9906922-4-4.

20.8. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 52 с. – ISBN 978-5-9906923- 0-0.

20.9. Твой выбор – здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. – 56 с. – ISBN 978-5-9906922-6-8.