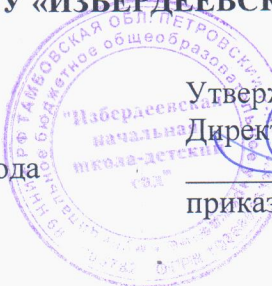


ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЗБЕРДЕЕВСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - САД»
(МБОУ «ИЗБЕРДЕЕВСКАЯ НШДС»)

Рассмотрена на
педагогическом совете
протокол № 1 от 28.08.2023 года



Утверждаю
Директор МБОУ «Избердеевская НШДС»
Припадчева Е.Н.
приказ № 202-0 от 01.09 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Легкая атлетика»

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Кузнецов Павел Андреевич

с. Петровское, 2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Избердеевская начальная школа – детский сад»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Кузнецов Павел Андреевич, учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями на 30 апреля 2021 года)(редакция, действующая с 1 июня 2021 года);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. N 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Стартовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	6-8 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа «Легкая атлетика» является программой объединения дополнительного образования учащихся начальной школы.

Уровень освоения – стартовый.

Актуальность:Необходимость реализации принципа подготовки юных спортсменов подкрепляется числом исследований и опытом спортивной практики. Убедительно доказано, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует, в качестве самого необходимого условия, общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения фонда навыков и умений, повышения двигательной культуры. Именно содержание тренировки юных легкоатлетов характеризуется преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки. Она в свою очередь, обеспечивает спортсменам надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и создает благоприятные предпосылки для достижения результатов высокого класса.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 6-8 лет). Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание школе спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 6-8 лет, работающих после основного учебно-образовательного процесса (внеурочное и вечернее время).

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Педагогическая целесообразность: данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Программа отличается тем, что учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся. С этой целью в программу включены практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Программа адресована детям от 6 до 8 лет, которые только начали заниматься физической культурой.

Краткая характеристика обучающихся: В этом возрасте отмечается значительное развитие ЦНС, но еще далекое от совершенства. Недостаточная сила и уравновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения над торможением приводит к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрой утомляемости. Вместе с тем дети в этом возрасте легко овладевают сложными по координации движениями, что обусловлено высокой пластичностью нервной системы. Однако при сильных и

монотонных двигательных раздражителях снижается устойчивость к внешним воздействиям, развивается запредельное торможение. В связи с этим необходимо в двигательный режим включать больше разнообразных физических упражнений и игр.

Большие изменения отмечаются в сердечно-сосудистой системе — увеличивается объем сердца, снижается частота сердечных сокращений. Деятельность сердца малозкономна, его функциональные возможности невелики, артериальное давление относительно низкое. При мышечной работе система кровообращения испытывает значительное напряжение. Передозировка физическими упражнениями может привести к нарушению сердечного ритма, резкому изменению давления крови.

Дыхательные возможности младших школьников невелики. Объем легких в 11 лет составляет примерно половину объема взрослого человека. Глубина дыхания составляет 160—250 мл, частота дыхания высока, но постепенно снижается с 23 до 19 циклов в минуту, минутный объем дыхания в покое находится в пределах от 3,5 до 4,4 л/мин. У младших школьников ограничена способность работать в долг, поэтому необходимо быть осторожным с кратковременными интенсивными нагрузками.

При регулярных тренировках дети 7—8 лет могут выполнить очень большие по объему нагрузки с умеренными сдвигами в системе кровообращения и дыхания и быстрым восстановлением.

Условия набора в учебные группы

Для обучения по программе принимаются все желающие. Возможен прием в течение учебного года.

Основной формой обучения являются групповые занятия, на которых применяются словесные, практические, наглядные методы обучения, дифференцированный и индивидуальный подход.

Количество учащихся в объединении: 20 человек.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 66 часов в год, занятия проходят 2 раза в неделю.

Формы обучения по программе: очная

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Особенности организации образовательного процесса: теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.

Состав группы: постоянный

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 33.

Начало занятий – по мере комплектования группы, но не позднее 15 сентября, окончание занятий – 31 мая. Продолжительность каникул – согласно годовому календарному графику школы.

Режим занятий: занятия проходят во второй половине дня после обеда и отдыха детей, продолжительность занятий: 45 минут (15 минут динамическая пауза).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами легкой атлетики укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, углубленная физическая реабилитация, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план (66 часов из расчета 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема	К – во часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	16	7	9
3.	Специальная физическая подготовка	24	0	24
4.	Техническая подготовка к избранному виду спорта	4	2	2
5.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта	2	1	1
6.	Спортивные и	12	0	12

	подвижные игры			
7.	Контрольные испытания	2		2
8.	Восстановительные мероприятия	4	2	2
	Итого:	66 часов	13	53

1.3.2. Содержание учебного плана:

Тема 1: Общая физическая подготовка.

Теория

1. Техника безопасности на тренировочных занятиях
2. Физические качества. Система их тестирования
3. Основы закаливания и личной гигиены
4. Профилактика травматизма на занятиях

Практика

1. Специальные упражнения легкоатлета
2. Специальные беговые упражнения
3. Медленный бег с переходом в кроссовый бег
4. Упражнения на растягивание
5. Упражнения для подготовки мышц всего тела

Тема 2: Специальная физическая подготовка.

Практика

1. Комплекс прыжковых упражнений
2. Комплекс упражнений направленных на развитие общей выносливости
3. Метание малого мяча
4. Прыжок в длину, тройной прыжок

Тема 3: Техническая подготовка к избранному виду спорта.

Теория:

1. Техника безопасности на занятиях выбранным видом спорта
2. Термин «техника» и его значение
3. Индивидуальные особенности техники.

Практика:

1. Техника бега с высокого и низкого старта
2. Техника прыжка в длину с разбега
3. Техника тройного прыжка
4. Техника бега на короткие дистанции
5. Техника бега на длинные и средние дистанции

Тема 4: Тактическая подготовка к избранному виду спорта.

Теория

1. Термин «тактика» и его значение
2. Тактика бега на короткие дистанции
3. Тактика бега на длинные дистанции
4. Тактика прыжка в длину и тройного прыжка
5. Тактика метания

Практика

1. Тактические действия при беге
2. Тактические действия в соревнованиях по прыжкам
3. Тактические действия в метании

Тема 5: Спортивные и подвижные игры.

Практика

1. Подвижные игры на скорость реакции
2. Подвижные игры на точность
3. Командные подвижные игры

Тема 6: Контрольные и переводные испытания.

Практика

1. Тестирование в начале тренировочного года
2. Тестирование по окончании тренировочного года
3. Проверка технико-тактических знаний

Тема 7: Восстановительные мероприятия.

Теория

1. Основы самомассажа
2. Упражнения для расслабления отдельных групп мышц
3. Упражнения для восстановления дыхания

Практика

1. Упражнения для расслабления отдельных групп мышц
2. Упражнения для восстановления дыхания
3. Самомассаж.

1.4. Планируемые результаты

знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила судейства соревнований по легкой атлетике;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.
- требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса;
- положение дел в современной легкой атлетике

уметь:

- провести специальную разминку для легкоатлета;

- овладеть основами техники легкой атлетики;
- овладеть основами судейства по легкой атлетике;
- составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство.
- развить следующие качества:
 - координацию движений, быстроту реакции и ловкость, скоростно – силовые качества, специальную выносливость
 - общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 - адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
 - коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Блок № 2. «Комплекс организационно -педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	07	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Групповая, Тематическое занятие	1	Техника безопасности и на занятиях. Причины травм и их профилактики.	Стадион	Опрос
2	09	10	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Групповая. Практическое занятие	1	Физические качества. Система их тестирования Специальные упражнения легкоатлета	Стадион	Опрос
3	09	14	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Беседа Практическое занятие	1	Основы закаливания и личной гигиены Специальные упражнения легкоатлета	Стадион	Опрос
4	09	17	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Беседа Практическое занятие	1	Профилактика травматизма на занятиях Специальные беговые упражнения	Стадион	Опрос
5	09	21	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	1	Специальные беговые упражнения	Стадион	Наблюдение
6	09	25	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	1	Медленный бег с	Стадион	Наблюдение

			перемена)	занятие		переходом в кроссовый бег		
7	09	28	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	1	Упражнения на растягивание	Стадион	Наблюдение
8	10	01	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	1	Упражнения для подготовки мышц всего тела	Спортзал	Наблюдение
9	10	05	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	1	Упражнения для подготовки мышц всего тела	Спортзал	Наблюдение
10-13	10	08 19 23 26	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	4	Комплекс прыжковых упражнений	Спортзал	Наблюдение
14-16	10 11	29 02 05	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	3	Комплекс упражнений направленных на развитие общей выносливости	Спортзал	Наблюдение
17-18	11	09 12	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	2	Метание малого мяча	Спортзал	Наблюдение
19-21	11	16 19 26	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	3	Прыжок в длину, тройной прыжок	Спортзал	Наблюдение
22	11	27	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Тематическое занятие	1	Техника безопасности на занятиях выбранным видом спорта Термин «техника» и его значение Техника бега.	Спортзал	Опрос
23	11	30	14.00 – 14.45	Практическое занятие	1	Индивидуал	Стадион	Опрос

			(15 мин. – перемена)	еское занятие		ьные особенности техники. Техника прыжка		
24	12	03	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	1	Термин «тактика» и его значение. Тактика различных упражнений	Стадион	Опрос
25-27	12	07 10 14	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Игра	3	Подвижные игры на скорость реакции	Стадион	Наблюдение
28	12	17	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Игра	1	Подвижные игры на точность	Стадион	Наблюдение
29-30	12	21	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Игра	2	Командные подвижные игры	Стадион	Наблюдение
31	12	24	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Контрольное занятие	1	Тестирование по окончании тренировочного года Проверка технико-тактических знаний	Стадион	Зачет
32-33	12	28	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	2	Упражнения для расслабления отдельных групп мышц Упражнения для восстановления дыхания Самомассаж	Стадион	Наблюдение
34	01	14	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Тематическое занятие	1	Техника безопасности на тренировках	Стадион	Опрос
35-36	01	18 21	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Беседа Практическое занятие	2	Укрепление здоровья, повышение умственной и	Стадион	Опрос

						физической работоспособности Специальные упражнения легкоатлета		
37-38	01	25 28	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Беседа Практическое занятие	2	Основы закаливания и личной гигиены специальные беговые упражнения	Стадион	Опрос
39	02	01	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	1	Медленный бег с переходом в кроссовый бег	Стадион	Наблюдение
40	02	04	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	1	Упражнения на растягивание	Стадион	Наблюдение
41-42	02	08 11	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	2	Упражнения для подготовки мышц всего тела	Стадион	Наблюдение
43-46	02	15 18 22 25	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	4	Упражнения для повышения общей и специальной выносливости	Стадион	Наблюдение
47-48	03	01 04	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	2	Упражнения для растяжки	Спортзал	Наблюдение
49-50	03	15 18	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	2	Комплекс прыжковых упражнений	Спортзал	Наблюдение
51	03	22	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	1	Метание малого мяча	Спортзал	Наблюдение
52-53	03	26 29	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практическое занятие	2	Прыжок в длину способом «согнув»	Спортзал	Наблюдение

						ноги»		
54	04	01	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие	1	Комплекс упражнений направленны х на развитие силы	Спортзал	Наблюдение
56	04	05	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Тематич еское занятие	1	Индивидуал ьные особенности техники Влияние техники на результат Техника прыжков и бега	Спортзал	Опрос
57	04	08	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Практич еское занятие	1	Техника метания	Спортзал	Наблюдение
58	04	12	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Беседа Практич еское занятие	1	Тактика и ее значение Тактика бега, прыжка, метания	Стадион	Опрос
59-60	04	15 19	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Игра	2	Подвижные игры на скорость реакции	Стадион	Наблюдение
61-62	04	22 26	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Соревно вание	2	Командные спортивные игры	Стадион	Соревнование
63-64	04 05	29 11	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Эстафет а	2	Встречные и круговые эстафеты	Стадион	Соревнование
65	05	17	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Контрол ьное занятие	1	Тестировани е по окончании тренировочн ого года Проверка техничко- тактических знаний	Стадион	Зачет
66	05	20	14.00 – 14.45 (15 мин. – перемена)	Тематич еское занятие	1	Основы процедур для восстановле ния дыхания	Стадион	Зачет

						и сердечного ритма Самомассаж		
--	--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--

2.2. Условия реализации программы

1. **Материально – техническое обеспечение:** спортивный зал, уличная площадка, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи, шведские стенки, скакалки, обручи, гимнастические палки, конусы, секундомер. Хорошо оборудованный школьный стадион.
2. **Информационное обеспечение:** интернет – ресурсы
3. **Кадровое обеспечение:** реализацию программы осуществляет учитель физической культуры без требований к категории и стажу.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Соревнования
- Зачеты
- Эстафеты
- Внутренние соревнования
- Контрольные тесты

2.4 Оценочные материалы

В конце учебного года, по завершении курса обучения по программе, проходит итоговая аттестация со сдачей нормативов:

№ п/п	Виды испытаний		нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10	мальчики	10.4	10.1	9.2
		девочки	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
3	Прыжок в длину с места	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10
	Бросок набивного	мальчики	210	230	250

5	мяча из-за головы весом 1 кг.	девочки	200	220	240
6	Смешанное передвижение бег 500 м	мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени
		девочки	без учета времени	без учета времени	без учета времени

2.5 Методические материалы

Образовательный процесс по программе организуется очно, занятия проводятся в группе.

Используются такие методы обучения и воспитания, как метод показа, соревновательный метод, метод подводящих упражнений, дифференцированный и игровой методы, метод психорегуляции, словесный метод и др.

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы организации учебного занятия:

Формы занятий младших школьников очень разнообразны: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования, эстафеты и др.

Педагогические технологии:

- индивидуализации обучения;
- дифференциации обучения;
- разноуровневого обучения;
- развивающего обучения;
- проблемного обучения;
- здоровьесберегающие;

- критического мышления др.

Алгоритм учебного занятия:

Каждое занятие по программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

Вводная часть: приветствие, разминка, мотивация на активную работу

Основная часть: отработка навыков; развитие скоростных, ловкостных качеств; улучшение нормативных показателей.

2.6. Список литературы.

1 Бегай!Прыгай!Метай!Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике/Х.Мюллер,В.Ритцдорф(издание на рус.яз.подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.:Человек,2013. – 216с.

2 Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.:Человек,2013. –192с.

3 Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой/Подобщ. ред. В. Б. Зеличенка. – М.,2006.– 63с.

4 Подготовка юных легкоатлетов/Предисл. и науч. ред. В. Б. Зеличенка. – М.:Терра.Спорт,2000.–56с.

5 Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике.–М.: Физкультура и спорт,1983. – 127с.

6 Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.– М.:Физкультура и спорт,2003.– 176с.

Интернет - ресурсы:

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон №329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007; одобрен Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 26.12.2019).
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 26.12.2019).
3. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/order999_301015_pril.pdf (дата обращения 26.12.2019).
4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 №645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения 26.12.2019).
5. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 №988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/31598/> (дата обращения 26.12.2019).

Правила вида спорта «легкая атлетика».–

URL:<http://rusathletics.info/docs?category=6686>(дата обращения 26.12.2019)

6. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике/В.Б.Зеличенко, В.П.Черкашин, И.Н.Мироненко [и др.].–М., 2016.–543 с.–

URL:<http://rusathletics.info/docs?category=6707>(дата обращения 26.12.2019)

7. Детская легкая атлетика. – URL:<http://rusathletics.info/docs?category=6707>(дата обращения 26.12.2019).