

МБОУ «Буртинская СОШ»
Беляевского района, Оренбургской области



Утверждаю:

Директор МБОУ «Буртинская СОШ»

О.И. Елеупова

2025 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Творческое объединение «Легкая атлетика»

Возраст: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 месяц

Педагог дополнительного образования

Курманситова Г.Т

п. Буртинский,

2025 г

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Направленность (профиль) программы	3
1.1.2 Актуальность программы	3
1.1.3 Отличительные особенности программы	4
1.1.4 Адресат программы	4
1.1.5 Объем и срок освоения программы	5
1.1.6 Формы обучения	5
1.1.7 Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	5
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	6
1.3.1 Учебный план	6
1.3.2 Содержание учебного плана	6-10
1.4 Планируемые результаты	11
1.4.1 Личностные результаты	11
1.4.2 Предметные результаты	11
1.4.3 Метапредметные результаты	11
II. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1 Календарный учебный график	13
2.2 Условия реализации программы	13
2.2.1 Материально-техническое обеспечение	13
2.2.2 Кадровое обеспечение	13
2.3 Формы аттестации	13
2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	13
2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	14
2.4 Оценочные материалы	14
2.5 Методические материалы	15
2.6 Список литературы	16

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федерального уровня:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. N 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

-Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. N 1726-р);

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

-Приказ N 196 Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Регионального уровня:

-Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020 гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 03.10.2014 N 737-пп «О внесении изменения в постановление Правительства Оренбургской области от 28 июня 2013 года N 553-п.п.);

-Закон Оренбургской области «Об образовании в Оренбургской области» (от 6 сентября 2013г. N1698/506-V-ОЗ, ред. от 12.12.2016).

Уровень организации:

-Устав МБУ ДО ДДТ.

Программа реализуется в филиале МБУ ДО ДДТ на базе МБОУ «Буртинская СОШ».

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы стартовый.

1.1.2. Актуальность

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

1.1.4. Адресат программы

Данная программа предназначена для обучающихся 7 - 12 лет. В этом возрасте воспитанник ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у подростка яркий эмоциональный отклик. В этот период часто проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства.

В этот период следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера. В работе с каждым учащимся педагогу

следует найти ту психологическую установку в их обучении, которая дает возможность преодолевать им противоречия своего характера, различные трудности на их жизненном пути.

1.1.5 Объем и срок освоения программы

Занятия по программе проводятся в июне 2025 г.

Программа рассчитана на 21 день и реализуется в объеме 9 часов.

1.1.6 Формы обучения

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса - групповые занятия.

Формы организации занятий: соревнования и другие виды учебных занятий.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Проводятся групповые занятия в разновозрастных категориях, постоянного состава.

Формы образовательного процесса:

- групповая работа;
- работа в парах;
- индивидуальная работа;
- задания, игровые упражнения;

1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

3 раза в неделю по 1 часу; час академический – 45 мин.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи:

Развивающие:

- развивать физические способности;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;
- развивать морально волевые качества;
- развивать внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.
- формирование элементов ИТ – компетенций.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Содержание учебного плана

I. Теоретические занятия

1.Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи российских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

2.История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4.Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления

спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

5. Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности;

права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

9. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

II. Практические занятия

1. Общая физическая подготовка

Задачи обучения и тренировки:

—развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками;

—воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;

—создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки:

средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

—Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

—Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

—Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

—Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

—Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

1. Бег на короткие дистанции

Задачи обучения и тренировки:

- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучение технике высокого и низкого стартов;
- обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям;
- всестороннее физическое развитие детей;
- воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств;
- улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения; разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Развитие общей выносливости.
4. Развитие быстроты и прыгучести.
5. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке.

Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 30 метров.

Бег на отрезках 60 метров с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 –45 минут. Бег на отрезках 30 –60 метров с около предельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 30 метров.

Специальные беговые упражнения.

Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30 –60 метров.

Упражнения с отягощениями (гантелями, подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание набивного мяча из различных положений, метание теннисного мяча .

Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, легкая атлетика, ручной мяч) – изучение техники игровых приемов, двусторонней игры.

1.4 Планируемые результаты

1.4.1 Личностные результаты

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни.

1.4.2 Предметные результаты

- основы истории развития лёгкой атлетики в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- В результате освоения программы учащиеся должны уметь:
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

1.4.3 Метапредметные результаты

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни.

II. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведе ния занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	27.06.25	11.00 – 11.45	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. История развития легкоатлетического спорта	Спортивная площадка
2	29.06.25	11.00 – 11.45	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	Спортивная площадка
3	01.07.25	11.00 – 11.45	1	Комический футбол Игры с мячом, со скакалкой.	Спортивная площадка
4	02.07.25	11.00 – 11.45	1	Разминка. Спартакиада «Малые олимпийские игры». Бег 30 м.	Спортивная площадка
5	04.07.25	11.00 – 11.45	1	Разминка. Спартакиада «Малые олимпийские игры». Бег 60 м.	Спортивная площадка
6	07.07.25	11.00 – 11.45	1	Разминка. Сказочная эстафета	Спортивная площадка
7	09.07.25	11.00 – 11.45	1	Прыжки в длину и многоскоки	Спортивная площадка
8	11.07.25	11.00 – 11.45	1	Разминка. Спартакиада «Малые олимпийские игры». Метание теннисного мяча	Спортивная площадка
9	12.07.25	11.00 – 11.45	1	Разминка. Игры народов России	Спортивная площадка

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Для занятий спортивной секции «Легкая атлетика» используется:

- спортивный зал
- стадион

Оборудование

Спортивный инвентарь:

- набивные мячи;
- планка для прыжков в высоту;
- стойка для прыжков в высоту;
- перекладина для подтягивания;
- гимнастические скакалки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- футбольные, баскетбольные, теннисные мячи;
- рулетка 10м;
- гимнастические маты.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

2.2.2 Информационное обеспечение:

- видеоматериалы, видеоролики;

2.2.3 Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

2.3 Формы аттестации

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Планируемые результаты, в соответствии с целью, отслеживаются и фиксируются в формах:

- грамота
- диплом
- журнал посещаемости
- материал анкетирования и тестирования
- портфолио

- фото

2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- портфолио
- слеты
- соревнования

2.4 Оценочные материалы:

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

1. Тест на развитие скоростных способностей;

Бег 30 м

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

2. Тест для определения ловкости и координационных способностей:

Челночный бег 5 раз по 6 метров

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Тест на быстроту передвижения:

Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. Тест для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бросок набивного мяча I кг из-за головы двумя руками стоя

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание в прыжке. Исходное положение такое же, как в предыдущем испытании, но ноги вместе. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок в прыжке.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта (а не ступней ног).

Даются три попытки в каждом виде метания. Берётся лучший результат.

2.5 Методические материалы

Темы и разделы каждого года обучения взаимосвязаны между собой.

При организации образовательного процесса учитываются возрастные, психологические, физиологические, интеллектуальные особенности обучающиеся.

При проведении занятий используются различные методы обучения:

- словесные методы: беседы, лекции, диспуты, дискуссии, индивидуальные собеседования;
- наглядно-иллюстративные методы: демонстрация и т.д.;

Применяются следующие педагогические технологии:

- *технология группового обучения;*
- *технология коллективного взаимообучения;*
- *технология разно уровневого обучения;*
- *технология игровой деятельности;*
- *технология коллективной творческой деятельности;*
- *здоровье сберегающая технология.*

2.6 Список литературы

2.6.1 Основная и дополнительная

1. Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.djvu
2. В.М. Зубов - Подготовка юных легкоатлетов - 2000
3. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика. Академия, 2005.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2006
6. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Просвещение, 2005.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005.
8. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 2002.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры. – М.: ФиС, 2001. Основы легкой атлетики /– М.: ФиС, 2006.
10. Программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей. – М.: Просвещение, 1993.
11. Станчев Стефан. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. – М.: ФиС, 2001.
12. Синяева А.А. ПФСС (Легкая атлетика) Брянск 2002
13. Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – 3-е изд., перераб.– М.: ФиС, 2005.