

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« БОРОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»**

Программа утверждена  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «Боровская СШ «Звезда»

(протокол № 1 от « 16 » 01. 2023 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО  
«Боровская СШ «Звезда»



М.В. Бида  
« 16 » января 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» (Базовый уровень)**

**Направленность : физкультурно – спортивная**

**Возраст программы - дети от 7 до 17 лет**

**Срок реализации программы : 2 года ( 46 недель/год)**

**Количество часов в год : 184/4 часа в неделю**

**Разработчик : Новикова Любовь Кимовна**  
тренер-преподаватель по лёгкой атлетике

г. Боровск, 2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель дополнительной образовательной программы.....	5
2.1. Задачи дополнительной образовательной программы.....	5
2.2. Адресат программы.....	5
3. Формы и режим реализации программы.....	6
3.1. Методы и формы обучения.....	7
3.2. Ожидаемые результаты.....	7
3.3. Формы контроля и подведения итогов.....	8
4. Учебный план и содержание программы.....	10
Раздел I. Содержание программы.....	12
Раздел II. ОФП.....	12
Раздел III СФП.....	12
Раздел IV. ТТП.....	14
5. Методическое обеспечение программы.....	17
5.1. Формы аттестации/контроля.....	17
5.2. План-конспект тренировочного занятия.....	19
6. Кадровое обеспечение программы.....	23
7. Материально-технические условия реализации программы.....	23
8. Список литературы.....	24
9. Приложение к программе.....	25

## 8. Список литературы для тренеров- преподавателей

1. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе.- М.: Дрофа, 2007.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика.- М.: Издательство «Академия», 2009.
3. Кибринский М.Е., Юшкевич Т.П. Легкая атлетика. Учебник для вузов. – М.: Издательство «Тесей», 2005.
4. Никитушкин В.Г., Гапеев В.И., Губа В.П. Спорт в школе. Легкая атлетика. – М Олимпия Пресс, 2006.
1. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов.- М.: Издательство «Тесей», 2003.
2. Креер В.А., Попов В.Б., Легкоатлетические прыжки.- М.: ФиС, 1986.
3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике.- М.: Издательский центр «Академия», 1999.
4. Легкая атлетика. Правила соревнований. - М.: 2007.
5. Легкая атлетика. Критерии отбора. – М.: 2000.
6. Маслов М.В., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Издательство « Просвещение», 2011.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: ООО Издательство «Астрель», 2011.
8. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: издательство «Физкультура и спорт», 2004.

### Литература для обучающихся и родителей:

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. - М.: Юрайт, 2017. - 191 с.
2. Байдавлетова И.И. Лечебная физкультура при ожирении // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2015. - № 47. - С. 177-180.
3. Жукова Т.В., Белик С.Н., Харагургиева И.М., Аветисян З.Е., Кононенко Н.А. К вопросу о рациональном питании спортсменов // Синергия Наук. - 2017. - № 16. - С. 725-731.
4. Мирзоев О.М.О. Легкоатлетический спорт в олимпийском году: бег на короткие дистанции, эстафетный и барьерный бег // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 11. - С. 184-194.
5. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2018. - 424 с.
6. Сысоев С.П. Уровень физического развития спортсменов при различных двигательных режимах // Альманах мировой науки. - 2016. - № 2-2. - С. 85-87.
7. Физическая культура / Под ред. М.Я. Вилиянского. - М.: Кнорус, 2018. - 424 с.
8. <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-legkoatletov-v-bege-na-korotkie-distantsii>