МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
ГОРОДА БЕЛИНСКОГО БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА РИМА МИХАЙЛОВИЧА САЗОНОВА
(МОУ СОШ № 2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М. Сазонова)

442250 Пензенская область, г. Белинский, пл. Советская, 10,
ИНН 5810004482 ОГРН 1025801069425
☎тел. (84153) 2-15-33

Рассмотрено на педагогическом совете
МОУ СОШ№2 г. Белинского Пензенской
области имени Р.М. Сазонова
Протокол №1 от 28.08.2026 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ№2 г. Белинского
Пензенской области имени Р.М. Сазонова
_____/И.А. Родионова/
Приказ № 535 от 31.08.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно - спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Руководитель:
Артюшин С.Н., педагог
дополнительного образования

г. Белинский

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения – **общекультурной**, по степени авторства – **модифицированной**.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

• Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями)

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Письмом Минобразования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

• Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391;

• Письмом Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоуправлению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

• Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

• Приказом Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

• Уставом МОУ СОШ № 2 Пензенской области имени Р.М. Сазонова;

• Положением о порядке реализации дополнительных образовательных программ МОУ СОШ № 2 Пензенской области имени Р.М. Сазонова;

• Локальные акты учреждения: «Положение о блоке дополнительного образования», «Положение о промежуточной аттестации и аттестации по завершении программы».

Актуальность программы обусловлена созданием условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у подростков интереса к физической культуре и спорту, потребности в здоровом образе жизни, регулярных занятий спортом.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Педагогическая целесообразность программы «Легкая атлетика» позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания, у обучающихся развивается гиподинамия. Данная программа «Легкая атлетика» отчасти решает эту проблему, т.к. направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Легкая атлетика – основной вид спорта, в котором каждый участник может проявить все свои индивидуальные физические способности. Различные соперники на индивидуальных дистанциях и товарищи в эстафетах. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества.

Стремление превзойти соперника в скорости, выносливости, тактике и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательная обстановка в легкой атлетике непредсказуема. Каждый участник создает новые ситуации. Эти условия приучают постоянно анализировать стоит ли сейчас не упустить преимущество или наоборот сохранить силы до финала и немного уступить сейчас. Оценка свои сил и возможностей не малый фактор в победе, который можно
развить тока путем постоянных тренировок и соревнований. Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у участников проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность.

Эти особенности легкой атлетики создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

Целостная система подготовки решает следующие ***основные задачи*:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
Воспитательные:
- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся:
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

Объем и сроки освоения программы - рассчитана на 1 год, 34 часов (34 недель)

Адресат данной программы - дети в возрасте 10-17 лет.

Режим занятий

Общее количество часов в год – 34 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка: 1 часа. Занятия проводятся 1раз в неделю, по 1 занятия в день.

Форма обучения - очная. Форма занятий – *групповая.*

Программа реализуется: на территории школы.

Основными формами организаций занятий являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра. Длительность занятия 1 час– 45 минут.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной
- образовательной программы являются:
- тестирование;
- беседа.

Процесс обучения предусматривает следующие ***виды контроля:***

вводный, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;

текущий, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;

итоговый, проводится после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

2.Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них: Теория	Из них: Практика	Формы контроля / аттестации
1.	**Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**	**1**	1	0	Опрос, входное тестирование
2.	**Основы теоретических знаний**	**2**	2	0	Беседа, мини-викторина
2.1	Исторический обзор развития легкой атлетики	1	1	0	
2.2	Гигиена спортсмена, режим дня и питание	1	1	0	
3.	**Общая и специальная физическая подготовка (ОФП/СФП)**	**4**	0,5	3,5	Сдача контрольных тестов ОФП
3.1	Развитие координации, гибкости и подвижности суставов	2	0,5	1,5	
3.2	Развитие силовой и скоростно-силовой выносливости	2	0	2	
4.	**Спортивная ходьба и беговая подготовка**	**12**	1	11	Текущее наблюдение, хронометраж
4.1	Техника бега на короткие дистанции (спринт), высокий старт	4	0,5	3,5	Бег 30 м, бег 60 м
4.2	Техника бега на средние дистанции, тактика распределения сил	3	0,5	2,5	Бег 300 м / 500 м
4.3	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки	3	0	3	Командный зачет в эстафете
4.4	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности	2	0	2	Преодоление дистанции
5.	**Прыжковая подготовка**	**6**	0,5	5,5	Замер результатов прыжков
5.1	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и приземления	2	0,5	1,5	Прыжок с места на результат
5.2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	0	4	Прыжок с разбега
6.	**Метание малого мяча**	**4**	0,5	3,5	Тестирование дальности броска
6.1	Метание теннисного мяча с места на дальность и в цель	2	0,5	1,5	
6.2	Метание малого мяча с разбега (коридор 10 метров)	2	0	2	Метание мяча (150 г)
7.	**Подвижные и спортивные игры на базе легкой атлетики**	**3**	0	3	Игровая активность
7.1	Легкоатлетические эстафеты, игры «День и ночь», «Вызов»	3	0	3	
8.	**Итоговая аттестация и контрольные зачеты**	**2**	0	2	Сдача нормативов, протокол
8.1	Выполнение контрольно-переводных испытаний	2	0	2	

Номер занятия	Тема
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2	История легкой атлетики. Гигиена и режим дня.
3	Основы ОФП. Координация движений.
4	Специальные беговые упражнения (СБУ).
5	Развитие скоростно-силовых качеств.
6	Техника высокого старта.
7	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон.
8	Финиширование в спринтерском беге.
9	Развитие быстроты. Бег с максимальной скоростью.
10	Контрольный урок: Спринтерский бег.
11	Техника бега на средние дистанции.
12	Тактика бега на средние дистанции.
13	Развитие общей выносливости. Кросс.
14	Контрольный урок: Выносливость.
15	Эстафетный бег. Правила и основы.
16	Техника передачи эстафетной палочки.
17	Закрепление навыков эстафетного бега.
18	Основы прыжковой подготовки.
19	Прыжок в длину с места. Техника.
20	Контрольный урок: Прыжок с места.
21	Прыжок в длину с разбега: Разбег и отталкивание.
22	Прыжок в длину с разбега: Полет и приземление.
23	Закрепление техники прыжка с разбега.
24	Контрольный урок: Прыжок с разбега.
25	Основы метания. Развитие хлесткости кисти.
26	Метание малого мяча с места на дальность.
27	Техника метания мяча с четырех шагов разбега.
28	Закрепление техники метания мяча с разбега.
29	Контрольный урок: Метание на дальность.
30	Подвижные легкоатлетические игры.
31	Комплексная эстафета.
32	Челночный бег. Развитие координации.
33	Итоговое тестирование (ОФП).
34	Итоговое занятие. Подведение итогов года.

3.Календарно-учебный график

год обучения	дата начала обучения	дата окончания обучения	всего учебных недель	всего учебных часов	режим занятий
2026-2027 г.	02.09.2026	26.05.2027	34	34	1раз в неделю по 1 часа

4.Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие и основы теоретических знаний (3 часа)

- **Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**
  - *Теория:* Цели и задачи занятий легкой атлетикой в объединении дополнительного образования. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний. Предупреждение травматизма. Спортивная форма и обувь легкоатлета.
  - *Практика:* Входное тестирование физических качеств. Обучение измерению частоты сердечных сокращений (пульсометрия).
- **Тема 1.2. История легкой атлетики. Гигиена, режим дня и питание.**
  - *Теория:* Легкая атлетика — «Королева спорта». Зарождение легкой атлетики в Древней Греции, возрождение Олимпийских игр. Успехи отечественных легкоатлетов на международной арене. Понятие о гигиене спортсмена, уходе за телом и спортивной одеждой. Значение соблюдения режима дня и сбалансированного питания для юного атлета. Распорядок дня, питьевой режим.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП/СФП) (3 часа)

- **Тема 2.1. Основы ОФП. Координация движений, гибкость и подвижность суставов.**
  - *Практика:* Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов и с предметами (скакалки, набивные мячи) на месте и в движении. Упражнения на растягивание, гибкость и подвижность суставов. Подвижные игры на координацию.
- **Тема 2.2. Специальные беговые упражнения (СБУ) и развитие скоростно-силовых качеств.**
  - *Теория:* Значение СБУ для формирования правильной беговой биомеханики.
  - *Практика:* Разучивание и выполнение СБУ: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжкообразный бег (многоскоки). Прыжки со скакалкой в разном темпе, выпрыгивания вверх. Ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед).

Раздел 3. Спортивная ходьба и беговая подготовка (12 часов)

- **Тема 3.1. Техника высокого старта и стартового разгона в спринте.**
  - *Теория:* Понятие о спринтерском беге. Фазы бега на короткие дистанции.
  - *Практика:* Изучение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Отработка положения тела на высоком старте. Набор максимальной скорости в фазе стартового разгона (отрезки 10–15 метров).
- **Тема 3.2. Бег на короткие дистанции и техника финиширования.**
  - *Практика:* Бег по дистанции с удержанием максимальной скорости. Изучение техники финиширования: набегание на ленточку, наклон туловища (грудью или плечом вперед) на финишном створе. Контрольный бег на 30 метров. Повторный бег на отрезках 20–40 метров для развития темпа и частоты шагов. Контрольный урок: бег на 60 метров с фиксацией времени.
- **Тема 3.3. Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие выносливости.**

- *Теория:* Особенности стайерского и мидл-бега. Понятие о «втором дыхании» и тактическом распределении сил на дистанции.
- *Практика:* Обучение правильной постановке стопы при длительном беге (с передней части или перекатом с пятки на носок). Отработка экономичного положения туловища и работы рук. Контроль ритма дыхания (согласование вдоха и выдоха с беговыми шагами). Кроссовый бег по пересеченной местности в умеренном темпе (от 6 до 12 минут без остановки). Контрольный урок: бег на дистанцию 300/500 метров на время.

- **Тема 3.4. Эстафетный бег: правила, основы и техника передачи палочки.**
  - *Теория:* Правила проведения эстафет. Понятие о «зоне передачи» (20 метров). Порядок смены этапов.
  - *Практика:* Правила держания эстафетной палочки на старте. Обучение передаче палочки снизу-вверх и сверху-вниз в движении без оглядки принимающего игрока. Отработка синхронности движений в парах на месте и на малой скорости. Проведение круговых, встречных и линейных эстафет на командную скорость.

Раздел 4. Прыжковая подготовка (7 часов)

- **Тема 4.1. Основы прыжков. Прыжок в длину с места.**
  - *Теория:* Фазы прыжка: отталкивание, полет, приземление. Техника безопасности при приземлении.
  - *Практика:* Изучение механики одновременного отталкивания двумя ногами и активного маха руками. Группировка тела в полете. Правильное и безопасное приземление (согнутые ноги, вынос рук вперед для удержания равновесия). Контрольный урок: выполнение прыжка в длину с места на результат.
- **Тема 4.2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».**
  - *Практика:* Определение толчковой ноги. Подбор индивидуального разбега, отработка ритма шагов и точного попадания стопой на брусок отталкивания. Изучение фазы полета способом «согнув ноги» (подтягивание коленей к груди). Правила выноса ног далеко вперед в момент приземления в яму с песком или на мягкие маты. Контрольный урок: прыжки в длину с разбега на максимальный результат.

Раздел 5. Метание малого мяча (5 часов)

- **Тема 5.1. Основы метания. Развитие хлесткости кисти. Метание с места.**
  - *Теория:* Безопасность при метании малых снарядов. Контроль коридора метания.
  - *Практика:* Правильное держание малого (теннисного) мяча фалангами пальцев. Развитие хлесткого финального рывка кисти через упражнения у вертикальной стены (метание в цель). Изучение исходного положения лица в сторону метания, замах «из-за головы через плечо», фаза «натянутого лука» и выпуск снаряда по оптимальной траектории под углом 40–45 градусов на дальность.
- **Тема 5.2. Техника метания малого мяча с разбега.**
  - *Практика:* Метание мяча весом 150 г с четырех шагов разбега. Изучение скрестного шага и плавного перехода от бега к финальному усилию без остановки движения. Метание мяча в размеченный коридор шириной 10 метров. Контрольный урок: метание малого мяча на максимальную дальность.

Раздел 6. Подвижные игры и комплексный контроль (4 часа)

- **Тема 6.1. Подвижные легкоатлетические игры и эстафеты.**
  - *Практика:* Закрепление изученных беговых и прыжковых навыков в игровой деятельности. Сюжетные игры «День и ночь», «Вызов», «Команда, стройся!». Комплексные комбинированные эстафеты с преодолением препятствий (оббегание фишек, барьеры, обручи).
- **Тема 6.2. Челночный бег. Итоговое тестирование.**
  - *Практика:* Изучение техники поворота, резкого торможения и стартового ускорения в обратную сторону при челночном беге (варианты 3х10 м или 4х9 м). Проведение комплексного итогового тестирования физических качеств (ОФП и СФП), заполнение протоколов достижений. Итоговое занятие: подведение итогов учебного года, награждение отличившихся, выдача рекомендаций по самостоятельным тренировкам на каникулах.

5.Воспитание

1. **Цель и задачи воспитания:**
   - Фокус на формировании волевых качеств, спортивного характера, дисциплины, честности (**Fair Play**) и трудолюбия через индивидуальные и командные нагрузки «Королевы спорта».
2. **Ключевые направления воспитательной деятельности:**
   - **Нравственное и волевое воспитание:** преодоление усталости на дистанции (борьба со вторым дыханием), управление эмоциями при неудачах, уважение к секундомеру, судьям и соперникам.
   - **Коллективизм и командное сплочение:** несмотря на индивидуальный характер легкой атлетики, акцент сделан на эстафетном беге, взаимной поддержке при сдаче тестов и организации совместных тренировок.
   - **Гражданско-патриотическое воспитание:** изучение истории побед великих отечественных легкоатлетов, ритуалы открытия соревнований и гордость за результаты команды.
3. **Календарно-тематический план воспитательных мероприятий (на 34 недели/учебный год):**
   - Включает конкретные темы ежемесячных бесед, спортивных праздников и акций (например: *«Правила нашей команды и техника безопасности»*, *«Характер куется в межсезонье»*, *«Эстафета — командное доверие»*, *«Трудовой десант: чистый стадион»*).
4. **Критерии оценки эффективности воспитательной работы:**
   - Методы отслеживания личностного роста (динамика дисциплины, посещаемости, взаимовыручки в группе, отсутствие неспортивного поведения).

Вы можете скачать этот файл и сразу вставить его в структуру вашей рабочей программы.

6..Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- **умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.**

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В результате изучения раздела "Легкая атлетика" на занятиях во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Характеризовать:

- лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Уметь:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

Демонстрировать:
- общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, гибкости и координации).
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- общую физическую подготовку.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

7.Ресурсное обеспечение

1. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. 1-11 классы», Москва. Издательство «Просвещение» 2016 год.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003 г.
3. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003 г. - 131 с.
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 2008 г.

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Спорт, 2014 г.

2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 2010 г.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2012 г.
4. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт, 2012 г.
5. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2011 г.
6. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2011 г.
7. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2013 г.
8. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2012 г. - 240 с.
9. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2013 г. - С.86-89.
10. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2013 г. - 417 с.
11. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 2013 г.-91 с.
12. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2013 г.

Интернет-ресурсы:

1. Атлетическая гимнастика http://nashol.com/20100402317/atleticheskaya-gimnastika-bezsnaryadov-fothin-v-g-1991.html.
2. Дыхательная гимнастика. http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i-eevidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html.
3. Общая физическая подготовка http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskayapodgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html.
4. Педагогика физической культуры и спорта http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekciiucheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html.
5. Спортивные игры nashol.com Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения.
6. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.minstm.gov.ru.
7. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.sport.mos.ru/.
8. http://minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
9. http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование».
10. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
11. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России.

12. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
13. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013).
14. www.nsportal.ru/node/440750 (Якунина Г.Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации)