

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско- юношеская спортивная школа №2»

Утверждена на педагогическом совете



от 31.08.2020 года,

протокол №
Директор

С.И.Двоеглазов

***Дополнительная образовательная
программа для спортивно оздоровительной группы
по легкой атлетике
«Старт»***

***Направленность: спортивно-оздоровительная
Уровень: начальное общее образование
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 14-17 лет***

Составитель:
Тренер-преподаватель: Степанов Станислав Станиславович.
СПШ №22 п. Ломинцевский

г. Советск 2020г.

Пояснительная записка

В современных условиях физическая культура и спорт являются базовой областью образования. Такое положение обусловлено тем, что они закладывают основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. Физическая культура и спорт являются неременным условием направленного развития и физической подготовки, учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния, формирования здорового образа жизни, организации отдыха и досуга.

Данная программа по лёгкой атлетике раскрывает основные задачи спортивно – оздоровительных групп, цели, способы их достижения, критерии результатов, которые необходимо выполнить по окончании данного курса обучения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и, исходя из сущности процесса образования, цель работы МБУ ДО «ДЮСШ №2» состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности. Демократизация работы тренера-преподавателя проявляется в преодолении единообразия форм обучения и тренировки.

Цели и задачи групп общей физической подготовки:

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- ✓ утверждение здорового образа жизни,
- ✓ воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,
- ✓ обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях,
- ✓ ознакомление с техникой видов лёгкой атлетики, овладение простейшими техническими элементами,
- ✓ развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, выносливости и ловкости,
- ✓ ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории,
- ✓ укрепление здоровья и закаливания организма учащихся.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации занятий по общей физической подготовке юных легкоатлетов, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. При организации занятий по лёгкой атлетике на свежем воздухе и в закрытых помещениях следует строго соблюдать правила безопасности и санитарно-гигиенические норм занятий с детьми.

Программный материал включает теоретическую и практическую подготовку, которая делится на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, технико-тактическую подготовку, упражнения из других видов спорта, судейскую практику, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, переводные и выпускные испытания.

Теоретико-методические знания:

- владеть педагогическими и физиологическими основами методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- знать физиологические основы жизнедеятельности основных органов и систем организма, возможности их развития средствами лёгкой атлетики;
- знать функциональные возможности собственного организма, индивидуальные методики контроля за их развитием;
- знать способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

✓ Практические умения:

✓

- уметь тестировать двигательную подготовленность, контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях, владеть навыками страховки и само страховки;
- правильно пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием;
- владеть техническими навыками выполнения основных легкоатлетических упражнений;

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Возраст учащихся	Минимальная наполняемость	Годовая нагрузка
1 год обучения	6	14-17 лет	15 человек	234 часа

✓ Теоретическая подготовка

1. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям лёгкой атлетикой. Причина травм и их профилактика. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма.
2. Физические качества человека и способы их развития: понятие о тренированности и спортивной форме. Личная гигиена спортсмена, вред курения и употребления спиртных напитков. Гигиена в быту, правильное питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.
3. Места занятий лёгкой атлетикой, оборудование и инвентарь, беговая дорожка на стадионе, и кроссовая дистанция. Места занятий для прыжков в длину, тройным и в высоту. Места занятий для метания мяча, ядра, копья, диска. Оборудование мест для учебно-тренировочных занятий. Правила безопасности и профилактика травматизма.
4. Основы техники видов лёгкой атлетики: взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков в длину и высоту. Основы техники метаний. Основы техники барьерного бега.
Индивидуальные особенности техники выполнения упражнений. Способы выполнения легкоатлетических упражнений.
5. Методика обучения и тренировки: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики. Важность соблюдения спортивного режима. Определение и исправление ошибок. Разминка, её значение в тренировочном занятии и соревнованиях. Средства и методы учебно-тренировочных занятий.
6. Судейская практика: виды соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом. Подготовка мест занятий и соревнований. Оценка достижений в лёгкой атлетике. Организация и проведение соревнований в качестве судьи. Рекорды.
7. Олимпийские игры современности: как рождался всемирный праздник. Олимпийское движение принципы, традиции, правила. Как проводятся Олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Зимние и летние Олимпийские игры. МОК. Московские Олимпийские игры. Игры столетия. Наши лучшие олимпийские достижения. Россия олимпийская. Герои Олимпийских игр.

8. Физическая культура и спорт в России: физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения, ЕРСК и её значение, место лёгкой атлетики в общей системе физического воспитания, лёгкая атлетика как наиболее доступный и массовый вид спорта, имеющий прикладное значение.
9. История развития легкоатлетического спорта: место лёгкой атлетики в программе древнегреческих и современных и современных Олимпийских игр, развитие лёгкой атлетики в России, развитие юношеской лёгкой атлетики, рекорды юношей, девушек и взрослых.
10. Краткие сведения о строении и функциях организма: общие понятия, система кровообращения, кровь, мышцы, связки, суставы, дыхание и газообмен. Лёгкие.

Распределение теоретического материала по годам обучения

№ п/п	Наименование темы	1 год
1	Развитие физической культуры и спорта в России	1
2	Олимпийские игры. История развития легкой атлетики	1
3	Правила поведения, ТБ и ОТ на занятиях л/атлетикой	1
4	Основы технической подготовки	1
5	Краткие сведения о строении и функциях организма	1
6	Профилактика травматизма. Страховка и самостраховка	1
7	Технико-тактическая подготовка	1
8	Режим дня. Гигиена, закаливание. Врачебный контроль	1
ИТОГО:		8

Практическая подготовка

Важнейшая сторона подготовки легкоатлетов - развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах - осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие юного спортсмена повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижения в избранном виде лёгкой атлетики. Она осуществляется прежде всего путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям. На учебно-тренировочном этапе подготовки имеет более приоритетное значение.

Основные средства ОФП и СФП: упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости., используемые в определённых внешних условиях соответственно задачам учебного периода и индивидуальным особенностям легкоатлетов. В основе ОФП и СФП лежит комплексное развитие физических качеств. Нельзя, например, сначала развивать силу, затем быстроту или ловкость. Совершенствование этих физических качеств происходит параллельно.

Упражнения для развития силы:

- упражнения, связанные с преодолением собственного веса;

- упражнения с дополнительным отягощением;
- парные упражнения;
- упражнения, выполняемые на тренажёрах;
- упражнения в статических усилиях (изометрический метод).

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительный период тренировки и в меньшей — в соревновательный.

Упражнения для развития выносливости. Выносливость бывает общая и специальная.

Общая выносливость - составная часть всестороннего физического развития любого спортсмена: упражнения для развития - длительный бег в равномерном темпе, ходьба, бег на лыжах, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью спортсмена, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду лёгкой атлетики. Для развития специальной выносливости необходимо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основное спортивное упражнение, связанное с избранным видом лёгкой атлетики.

Упражнение для развития быстроты:

- специальные упражнения, состоящие из различных возможно быстрых движений;
- целостное выполнение избранного вида лёгкой атлетики в максимально быстром темпе (многократно повторяемый короткий бег, прыжковые упражнения, бег с низкого старта, бег под горку и т.д.);
- упражнения для повышения частоты шагов при сохранении их оптимальной длины;
- упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции,
- упражнения на развитие частоты одиночных движений.

Упражнения для развития гибкости:

- активные упражнения, выполняются без отягощений и со **снарядами**, за счет мышечного усилия спортсмена при постепенном увеличении количества повторений, амплитуды и скорости выполнения упражнений;
- пассивные упражнения, выполняемые за счёт усилия партнёра, силы тяжести и др.

Каждый юный легкоатлет должен самостоятельно определять, в каких движениях избранного вида лёгкой атлетики ему особенно нужна гибкость.

Упражнения для развития ловкости: для развития ловкости применяются упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость, используя в неожиданно сложившейся ситуации быстрые и эффективные движения.

- прыжки в длину и высоту с разбега {разными способами};
- барьерный бег (отталкиваясь правой и левой ногой);
- всевозможные метания правой и левой рукой из различных исходных положений;
- акробатические упражнения;
- комбинированные упражнения на гимнастических снарядах;
- спортивные игры, эстафеты с преодолением препятствий

Наибольшее внимание развитию ловкости уделяется в подготовительном периоде тренировки. В период соревнований ловкость совершенствуется попутно.

Распределение практического материала по годам обучения

№ п/п	Наименование темы	1 год
1	Общая физическая подготовка	80
2	Специальная физическая подготовка	40
3	Упражнения из других видов спорта	40
4	Технико-тактическая подготовка	32
5	Восстановительные мероприятия	6
6	Инструкторская и судейская практика	8
7	Участие в соревнованиях	20
ИТОГО:		226

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и акробатические упражнения.

Различные упражнения на гимнастической скамейке, парные, индивидуальные, групповые. То же на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии и сопротивлении, лазаний по канату, шесту, лестнице. Перелазания и подтягивания.

Различные кувырки. Стойка на лопатках. Мостик из положения, лёжа на матах и стоя. Ритмическая гимнастика. Закрепление пройденного материала. Простейшие висы и упоры, подъёмы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах, прыжки через козла с подкидного мостика.

Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. Стойки на голове. Ритмическая гимнастика. Лазанье по канату на скорость. Лазанье в висе на руках по горизонтальному канату. Подъём завесом вне (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки).

Баскетбол.

Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча от груди на месте и в движении. Передача мяча от груди двумя руками. Ведение мяча в быстром темпе. Игры «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Передача мяча после отскока от пола. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Броски в кольцо снизу. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Повторение пройденного материала. Штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Активные приёмы защиты. Игровые упражнения. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Волейбол.

Игра «Пионербол» по упрощённым правилам. Создание представления об игре волейбол. Упражнения с мячами.

Приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила проведения игры.

Футбол.

Передвижения и прыжки. Удары по мячу на месте. Удар носком. Удар внутренней стороной стопы. Передачи мяча. Остановки катящегося мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Перехват мяча. Отбор мяча. Отбивание мяча. Игра в мини-футбол. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Удары по мячу ногой в движении. Ведение мяча, остановка мяча. Выполнение ударов после остановки. Учебная игра на улице. Мини-футбол в зале.

Лыжный спорт.

Ознакомление с лыжным инвентарём. Построения и передвижения с лыжами, переноска лыж. Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск со склона в средней стойке. Похождение дистанции I км на скорость.

Преодоление ворот при спуске. Поворот переступанием в движении

Подъём на склон полувелочкой. Одновременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км.

Обучение спуску на лыжах в основной стойке и торможению. Обучение подъёмам на лыжах скользящим и ступающим шагом. Групповые прогулки до 7 км. Бег на время до 3 км.

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение «плугом».

Бег на время от 4 до 10 км.

Совершенствование пройденного материала. Развитие двигательных качеств.

Плавание.

Обучение умению держаться на воде. Техника работы рук и ног. Задержка дыхания с погружением под воду. Выдох в воде.

Плавание на спина без помощи рук. Обучение ритму работы рук, ног и дыхания. Произвольные игры на воде.

Плавание произвольным способом. Погружение в воду с задержкой дыхания. Обучение плаванию способом кроль. Подвижные игры на воде.

Техническая подготовка.

Техника бега по прямой с различной скоростью. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность с места из-за головы через плечо.

Техника бега на длинные дистанции.

Средства: Бег с ускорениями до 50м.. СБУ, СПУ, метание набивных мячей, бег в медленном темпе до 10 мин, высокие старты, прыжки с места, прыжки со скакалкой, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание малого мяча на дальность с места.

Техника финиширования Преодоление вертикальных препятствий. Метание малого мяча с пяти шагов разбега. Преодоление горизонтальных препятствий прыжками. Бег по прямой и виражу. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с разбега.

Средства. Повторный бег на 40-50м. Прыжки со скакалкой, метание малых мячей на дальность, прыжки в длину и в высоту; Эстафеты по кругу. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Метание набивных мячей. Бег в медленном темпе до 15 минут. Подвижные игры.

Совершенствование ранее изученного материала. Обучение технике низкого старта. Стартовый разбег. Прыжки в высоту и длину с разбега спортивным способом в облегчённых условиях. Метание малого мяча с полного разбега.

Средства. Бег с низкого старта до 60м. Метание малого мяча с разбега. Стартовый разгон. подвижные игры Прыжки в длину, высоту, с места. Кроссы до 4 км. Полоса препятствий.

Участие в соревнованиях

Занятия в группах общей физической подготовки предусматривают участие в соревнованиях.

3 соревнования по лёгкой атлетике + 3 соревнования по другим видам спорта.

Восстановительные мероприятия

Они делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в условиях ДЮСШ возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, отдыха, учебных занятий, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (массаж, душ, ванны, баня, сауна).

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

Организационно-методические указания

к проведению теоретических и учебно-тренировочных занятий

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и его

физической подготовленность. Учебно-тренировочная работа проводится в форму теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Теоретический материал следует преподносить в доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий должна быть полноценная учебно-тренировочная база. Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учётом возрастных особенностей учащихся. **В основу всего педагогического процесса** должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания - принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся. Контроль за режимом труда и восстановительных мероприятий - важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры-преподаватели должны обладать не только знаниями по легкой атлетике, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

Организация и методика проведения учебных занятий во многом зависит от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей на начальном этапе занятий тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного упражнения. По мере того, как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения.

В возрасте 9-11 лет следует уделять внимание всестороннему развитию координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей. На учебно-тренировочных занятиях чёткая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд и распоряжений тренера-преподавателя, должна сочетаться с предоставлением учащимся определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, сотрудничества, в соответствии с которыми тренер-преподаватель должен обеспечить каждому воспитаннику одинаковый доступ к основам физической культуры и спорта.

В возрасте 12-13 лет техническое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В этой вязи тренер-преподаватель должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

При выборе содержания и методов проведения учебно-тренировочного занятия необходимо учитывать половые особенности. Воспитательные задачи в этом возрасте очень важно решать на основе принципов деятельного и личностного подхода.

В возрасте 14-16 лет возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-тренировочного процесса. В этом возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности. На занятиях со старшеклассниками широко применяют в начале подводящие, а затем выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие правила:

- во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелке; после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;
- при проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены поролоном или песком, взрыхлены). При прыжках с шестом необходимо проверить исправность ящика для упора, качество шеста и обмотки.
- при проведении групповых занятий по метаниям не разрешается проводить встречные метания.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в основной части занятия.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях с детьми, подростками, школами, юниорами и взрослыми спортсменами.

Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Изменение тренировочных нагрузок должно происходить как за счет увеличения объема, так и за счет их интенсивности.

Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае; если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

Необходимость одновременного и параллельного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества человека.

Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов. Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой интенсивности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки. Весьма существенно при этом определить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо «подтянуть».

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Литература.

- «Лёгкая атлетика» под редакцией профессора А.Н.Макарова, издание 1987г
- «Лёгкая атлетика» под редакцией Н.Г.Озолина и В.И.Воронкина, издание 1979г.
- «Лёгкая атлетика» под редакцией Е.М.Лутковского и А.А.Филиппова, издание 1977г.
- «Учебник тренера по лёгкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1982г.
- «Книга тренера по легкой атлетике» Хоменков Л.С., издание 1987 г.
- «Государственная программа по лёгкой атлетике для ДЮСШ» Москва 2001г.
- « Теория и методика физического воспитания» Матвеев Л.П. 1976 год.
- «Прыжок в длину» В.Б.Попов 1977г.
- «Подружись с королевой спорта» Е. А.Мал ков 1991г.
- «Спортшкола в школе» М.Г Каменцер, 1985 г
- «Путь к успеху» Н.Г. Озолин 1985г.
- «Бег, прыжки, метания» Вольфганг Ломан, 1985 год.
- «Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике» ФИС, 2003г.
- «Летящие над землей» И.А.Тер-Ованесян, 1984г.
- «Подготовка легкоатлета: современный взгляд» И. А. Тер-Ованесян, 2000г.
- «Спортивные и подвижные игры» под редакцией Ю.И. Портных , 1984г.
- «К мастерству в волейболе» Ю.Д. Железняк, 1978г.
- «Герои античных стадионов» Ю.В. Шанин,1979г.
- «Старты надежд» И.И. Должиков, 1978г.
- «Врачебный контроль в спорте» А.Г. Дембо, 1988г.
- «Правила соревнований по легкой атлетике» утв. Президиумом Всероссийской Федерации легкой атлетики, 1994г
- «Стадионы во дворе» Н.П. Клусов, А. А. Цуркан, 1984г.
- «Книга тренера» С.М. Вайцеховский, 1971г.
- «Травмы в спорте» Л. Петерсон, П. Ренстрем, 1981 г
- «Спорт и образ жизни» В.И. Столяров, З. Кравчик, 1979 г.