Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спринтерский бег»

Возраст обучающихся 15-17лет
Срок реализации программы 1 год

Составитель:
Мороз Д.А.,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2021 г.

Пояснительная записка

Предлагаемая программа по легкой атлетике раздел «Спринтерский бег» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы со студентами 15-17 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения программы легкая атлетика раздела «Спринтерский бег».

Нормативно-правовая база

- Программа «Легкая атлетика. Раздел «Спринтерский бег» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г;
- Закона Российской Федерации «Об образовании» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ);
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.);
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24октября 2012 г. №325);

Актуальность программы

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Составной частью программы легкой атлетики входит раздел «Спринтерский бег». Как вид физической активности бег уникален как своей естественностью – мы бегаем с самого детства, – так и биомеханикой, поскольку задействует большое количество мышц, связок и суставов. Бег улучшает работу легких, повышая эффективность газообмена, а также укрепляет сердечно-сосудистую систему. Благодаря этому все ткани организма получают кислород, а из организма выводятся шлаки. Кроме того, доказано, что пробежки позитивно влияют на активность нервной системы, работу мозга. Бег способствует сжиганию жировых запасов и нормализации массы тела. Аэробные нагрузки стимулируют иммунную систему человека. Благодаря бегу, ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость.

Отличительная особенность программы заключается в том, что спринтерский бег имеет не только большое значение, способствует развитию скорости, силы, положительно влияет на мышечный рост, укрепляет сердце и легкие, хорошо сказывается на общем состоянии здоровья, но и свои особенности техники. Спринт или гладкий бег — циклический вид бега, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости. К спринту относится бег исключительно на короткие дистанции – 60, 100, 200 и 400 метров. В качестве предварительной подготовки рекомендуются «пробные» тренировки для отработки техники движений и подготовки организма к более тяжелым нагрузкам. Такие тренировки должны представлять собой бег небольшой или средней интенсивности на дистанции, соответствующие предполагаемой дистанции спринта. Также рекомендуется выполнение легкоатлетических упражнений, которые могут помочь избежать ошибок в беге. Это бег с высоким поднятием бедер, семенящийся бег, прыжковый бег, пружинистый бег на отрезках 30-40 метров. Непосредственно перед спринтом следует выполнять разминку. Она включает в себя бег трусцой длительностью 5-10 минут, упражнения для растяжки и поддержания тонуса мышц. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Участниками программы дополнительного образования по спринтерскому бегу являются студенты 15–17лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях на различных уровнях.

Режим занятий**:** 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного учебного часа составляет 45 минут.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений, спринтерский бег;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности студентов.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

- повышать техническую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	**Теорет.подготовка**	**7**		**7**	
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	3			Контроль соблюдения техники безопасности
1.2	Места занятий, оборудование, инвентарь	1			Опрос учащихся по пройденному материалу.
1.3	История и развитие легкой атлетики	1			Опрос учащихся по пройденному материалу.
1.4	Отличительные особенности спринтерского бега от бега на длинные дистанции	1			Опрос учащихся по пройденному материалу.

1.5	Правила соревнований	1			Опрос учащихся по пройденному материалу.
2	**Бег на короткие дистанции (спринт) 30м, 60м, 100м, 200м**		**57**	**57**	
2.1	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м.		3		Практические тесты.
2.2	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт от 10 до 15 м.		3		Практические тесты.
2.3	Бег с ускорением от 30 до 40 м.		10		Контроль выполнения установок во время тренировок
2.4	Скоростной бег до 40 м.		10		Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий
2.5	Развитие скоростных способностей		10		Контроль выполнения установок во время тренировок
2.6	Физическая подготовка (ОФП)		10		Контроль выполнения установок во время тренировок
2.7	Эстафетный бег		**7**		Контроль выполнения установок во время тренировок
2.8	Бег на результат 60		4		Итоговый

	м, 100 м, 200 м, 400 м.				контроль
3	**Соревнования**			**8**	Результаты соревнований
Итого:		**7**	**57**	**8**	
Всего: 72					

Содержание программы

1.Вводное занятие. Техника безопасности. Разминочный бег 20`, ОРУ, СБУ + ускорения. Упражнения ОФП (пресс, стопа, спина). Прыжковые упражнения (многоскоки). Заминка.

2.Разминка 20`+ОРУ+ускорения. Бег 150м х 6-10 раз. Ходьба и бег с сопротивлением с партнером. Заминка.

3.Разминка 20`. ОРУ. Ускорения 2-3 х 80-120м. Повторный бег 200+300 х 2 раза. Заминка.

4. Теория «Места занятий, оборудование, инвентарь». Разминка 20`+ОРУ+ускорения. Бег 150м х 6-10 раз. Ходьба и бег с сопротивлением с партнером. Заминка.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Старты 20, 30, 40м х 10-12 раз (3,4,5,6 быстро). Повторный бег 200, 150, 100м х 2 серии. Заминка.

6. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Старты 20, 30, 40м х 10-12 раз (3,4,5,6 быстро). Повторный бег 200, 150, 100м х 2 серии. Заминка.

7. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Упражнения с сопротивлением с партнером. Прыжковые упражнения (120-180 отталкиваний). Заминка.

8. Теория «История и развитие легкой атлетики». Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт от 10 до 15 м.

9. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт от 10 до 15 м. Старты 20, 30, 40м х 10-12 раз (3,4,5,6 быстро). Повторный бег 200, 150, 100м х 2 серии. Заминка.

10. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт от 10 до 15 м. Разминка 15`. ОРУ с партнером на гибкость. Ускорения 80-100м х 2 раза. Старты 30м х 8-10 раз. Повторный бег 200м х 3-5 раз (через 2` отдыха) х 2 серии (через 6-8` отдыха). Многоскоки. Заминка.

11. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Разминка 20`. ОРУ. Разминка с партнером на гибкость. Ускорения 80-120м х 4 раза. Бег с хода 2х100м. Старты 30м х 5-7 раз. Повторный бег 300+200+150м (через 3`) х 2серии (через 8`). Заминка.

12. Теория «Отличительные особенности спринтерского бега от бега на длинные дистанции». Кроссовый бег 40`. Метания набивных мячей, ядра. Прыжковые упражнения, многоскоки. Заминка.

13. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Разминочный бег 15`. ОРУ+СБУ. Разминка с партнером на гибкость. Ускорения 80-100м х 4раза. Повторный бег 150м х 2-3 раза (через 2-3`) 2 серии (через 6-8`). Прыжковые упражнения. Метание набивных мячей. Заминка.

14. Скоростной бег до 40 м. Разминочный бег 15`. Разминка – упражнения на гибкость. Ускорения 80-120м х 4 раза. Старты 4х30м, 4х20м, 2х50м. Бег с хода 60,100м х2 раза. Заминочный бег.

15. Скоростной бег до 40 м. Разминочный бег 15`. ОРУ+СБУ, разминка с партнером на гибкость. Ускорения 80-100м х 3-4 раза. Старты 20-30м х 5-7 раз. Повторный бег 3х150 (через 4`) 2 серии (через 8-10`). Заминка.

16. Техника безопасности и профилактика травматизма. Эстафетный бег. Разминочный бег 20`. ОРУ. Разминка с партнером на гибкость. «Челночный» бег 10х10м 2-3 серии (через 8-10`). Прыжковые упражнения (скакалка, разножка).

17. Эстафетный бег. Разминочный бег 20`. ОРУ. Разминка с партнером на гибкость. «Челночный» бег 10х10м 2-3 серии (через 8-10`). Прыжковые упражнения (скакалка, разножка).

18. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Разминка 15`. ОРУ. Упражнения с партнером на гибкость. Прыжковые упражнения: гимнастическая скамейка (через медленный бег), многоскоки, скакалка.

19. Разминка 20`. ОРУ. «Челночный» бег 10х10м 3-4 подхода (через 10-12`). Многоскоки. Заминка.

20. Эстафетный бег. Разминка 20`. ОРУ+СБУ. «Челночный» бег 10х10м 3-4 подхода (через 10-12`). Многоскоки. Заминка.

21. Разминка 20`. ОРУ+СБУ+ускорения. Низкий старт 10х20м. Бег с сопротивлением с партнером 6х20 (через 5-6`). Заминка.

22. Разминка 20`. ОРУ. «Круговая тренировка» (прыжки; гимнастическая скамейка; скакалка; бег с сопротивлением, прыжки в «глубину»; сед углом; выпады). Заминочный бег.

23. Разминка 20`. ОРУ. Низкий старт 10х20м; бег с сопротивлением с партнером. Прыжки: выпрыгивания из упора; «блоха»; скакалка; разножка. Заминка.

24. Разминка 20`. ОРУ+СБУ+ускорения. «Круговая тренировка» («бег в упоре»; сед углом; разножка; упражнения на гимнастической скамейке; бег с сопротивлением; ходьба выпадами) 3-4 серии через 10-12` отдыха. Заминка.

25. Разминка 20`. ОРУ+СБУ. Низкий старт 7-10х20м. Техника передачи эстафетной палочки (коридор 10м). Упражнения на растяжку. Заминка.

26. Разминка 20`. ОРУ+СБУ. «Челночный бег» 10х10м (через 10-15` отдыха) х 2-3 серии. Многоскоки. Упражнения на расслабление. Заминка.

27. Разминка 20`.ОРУ+СБУ+ускорения. Низкий старт 10х20м (3-4 раза на время). Техника передачи эстафетной палочки (коридор 10м). Упражнения ОФП. Заминка.

28. Разминка 20`. ОРУ (с партнером)+СБУ. «Круговая тренировка» (прыжки, выпады, бег с сопротивлением) 3-4 серии через 10-15` отдыха. Заминка.

29. Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Прыжковые упражнения на гимнастических скамейках (на 2-х ногах, на одной ноге, боком). Многоскоки. Прыжки в глубину. Заминка.

30. Разминка 20`. ОРУ (с партнером на гибкость и силу). СБУ 4х20м. Низкий старт 10х20м (4-5 раз на время). Прыжковые упражнения. Упражнения ОФП. Заминка.

31. Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Низкий старт 15х20м (5-7 раз на время). Техника передачи эстафетной палочки (коридор 10м). Бег в упоре 5х30`` через медленный бег. Заминка.

32. Разминка 20`. ОРУ+СБУ+ускорения. «Челночный бег» 10х10м 4-5 подходов через 10` отдыха. Многоскоки. Упражнения на гибкость. Заминка.

33. Разминка 15-20`. ОРУ+СБУ. «Круговая тренировка» (прыжки, бег, силовые упражнения, упражнения с сопротивлением) 4-5 подходов через 7-10`. Заминка.

34. Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Старты 5х30. Переменный бег 7-10х150м. Многоскоки. Заминка.

35. Разминка 15-20`. ОРУ+СБУ. Переменный бег 200, 300 через 1,5-3` отдыха. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжковые упражнения. Заминка.

36. Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Низкий старт 10х60-100м. Переменный бег 10-15х100/100м. Прыжковые упражнения. Заминка.

37. Разминка 15-20`. ОРУ+СБУ. Низкий старт 30,60,100м х 7-10 раз. Переменный бег 10х100/100+300. Заминка.

38. Разминка 20` ОРУ. Упражнения с партнером с сопротивлением. Упражнения ОФП. Длительная заминка.

39. Разминка – медленный бег 15`. ОРУ+СБУ 2х60м. Совершенствование техники низкого старта по 20-30м (старты из различных положений, низкий старт под команду). Повторный бег 4х150м. Заминка.

40. Разминка 15-20`. ОРУ+СБУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём и передача эстафетной палочки в «коридоре»). Повторный бег 2х20 + 5х30 + 2х60 + 100 + 150м. Заминка.

41. Разминка 20` ОРУ+СБУ+ускорения. Упражнения ОФП. Игровая тренировка – футбол.

42. Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Совершенствование техники низкого старта (старты из различных положений, низкий старт под команду 20-30 м). Скакалка на время (10, 30, 60``). Заминка.

43. Разминка 20`+ОРУ+СБУ+ускорения. Бег 150м х 6-10 раз. Ходьба и бег с сопротивлением с партнером. Заминка.

44. Разминка 20`. ОРУ+СБУ (с партнером на силу и гибкость). Низкий старт 10х20м. Бег с хода 5-7х20м (на время). Сед углом 30``х 4-5 раз (через медленный бег). Переменный бег 20х20м через 10м медленного бега. Заминка.

45. Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Бег в горку 10х70м через 70м медленного бега. Бег с сопротивлением. Многоскоки. Заминка.

46. Разминка 20`. ОРУ+СБУ+ускорения. Переменный бег 5-6х300м (горка, ступеньки) через 100-150м. Прыжковые упражнения. Заминка.

47. Разминка 15-20`. ОРУ+СБУ. Старты 4х30м+4х40м (в горку). Переменный бег 5-7х300 (с горкой и ступеньками). Многоскоки. Заминка.

48. Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Повторный бег 2серии 4х150 / 2-3`отдыха; через 8-10`отдыха между сериями. Заминка.

49. Разминка 20`. ОРУ+СБУ. Бег в горку 10х50м/50м медленного бега. Повторный бег 3-4х300м/100м. Многоскоки. Заминка.

50. Разминка 20`. ОРУ+СБУ. Бег с хода 10-15х30м (в горку). Повторный бег 8-10х150м/100м. Заминка.
51. Разминка 20`. ОРУ+СБУ+ускорения. Повторный бег 3х150м (через 2`отдыха) х 2 серии (через 10`отдыха). Упражнения на быстроту. Бег 3-4х300-400м. Заминка.

52. Разминка 15`. ОРУ (с партнёром на гибкость). Старты 20-30м х 10-12раз. Повторный бег 300+200+150м (через 3-2`) х 2 серии (через 6-8` отдыха). Заминка.

53. Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Бег в горку 10х50м/50м медленного бега. Повторный бег 3-5х300м (с горкой)/100м. Многоскоки. Заминка.

54. Разминка 15`. ОРУ+СБУ+ускорения. Старты 20, 30, 40м х 10-12 раз (3-6 раз на время). Повторный бег 200+150+100м х 2 серии. Упражнения на расслабление.

55. Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Старты 5-7х20-30м. Специальные силовые упражнения. Повторный бег 2 серии 300, 200, 150м (через 2-3`отдыха) через 8-10`отдыха между сериями. Многоскоки. Заминка.

56. Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Старты 5х30. Переменный бег 7-10х150м. Многоскоки. Заминка.

57. Разминка 15-20`. ОРУ+СБУ. Переменный бег 200, 300 через 1,5-3` отдыха. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжковые упражнения. Заминка.

58. Теория «Правила соревнований». Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Низкий старт 10х60-100м. Переменный бег 10-15х100/100м. Прыжковые упражнения. Заминка.

59. Разминка 15-20`. ОРУ+СБУ. Низкий старт 30,60,100м х 7-10 раз. Переменный бег 10х100/100+300. Заминка.

60. Бег на результат 60 м. Разминка 20` ОРУ + Специальные прыжковые упражнения. Упражнения с партнером с сопротивлением. Упражнения ОФП. Длительная заминка.

61. Бег на результат 100 м. Разминка 15`. ОРУ+СБУ. Совершенствование техники низкого старта (старты из различных положений, низкий старт под команду 20-30 м). Скакалка на время (10, 30, 60``). Заминка.

62. Бег на результат 200 м. ОРУ + СБУ + ускорения. Упражнения ОФП. Игра на воздухе (футбол). Заминка.

63. Бег на результат 400 м. ОРУ + СБУ + ускорения. Упражнения ОФП. Игра на воздухе (футбол). Заминка.

64. ОРУ + СБУ + ускорения. Упражнения ОФП. Игра на воздухе (футбол). Заминка.

4 соревнования по 2 часа = 8 часов.

Сентябрь – городские соревнования;

-осенняя легкоатлетическая эстафета.

Апрель – городские легкоатлетические соревнования;

- городская легкоатлетическая эстафета

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования студенты будут

знать:

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, пред-усмотренных 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 дистанции.
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

Универсальными компетенциями учащихся являются
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:
- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
4. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
5. Хорошо оборудованный стадион.

Формы аттестации

Опрос учащихся по пройденному материалу.
Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
Контроль соблюдения техники безопасности.
Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
Контрольные тесты.
Выполнение контрольных упражнений.
Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
Результаты соревнований.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2. Уровень физической подготовленности учащихся 15-17 лет (таблица)
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 15-17 лет

Методическое обеспечение программы

Раздел подготовки	**Форма занятия**	**Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса**	**Форма подведения итогов**
Теоретичес-кая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демо-нстрация технического действия, Пра-ктическое занятие, показ видео мате-риала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия всоревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль	Соревнования	Индивидуальный. Участие	Обсуждение

умений и навыков	(школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	в соревнованиях и товарищеских встречах.	результатов соревнований.

Список литературы

- В.Г.Никитушкин Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
- Тренировка спринтера. Е.Д. Гагуа - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2001г
- Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- Журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2011г.
- Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.
- Лямцев М.И. Легкая атлетика. Учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утв. Комитетом по Ф К и С , 1977г
- А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
- Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
- А.Д.Комарова Легкая атлетика.(многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту1989г
- Легкая атлетика: критерии отбора. В.Б.Зеличенок, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Терра-Спорт,2000г
- Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
- Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия

Пресс,Терра-Спорт,2001г
- Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс,Терра-Спорт,2000г

Интернет ресурс: 1. http://reftrend.ru/835574.html 2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3. http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf