

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования муниципального образования город Краснодар
спортивная школа «Юбилейная»**

Согласовано на заседании
педагогического совета
от «27» 08 2024 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
СПШ «Юбилейная»
И.С. Данилова
от «27» 08 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Состав группы: до 30 человек

Срок реализации программы: 46 недель (276 часов)

Реализуется на бюджетной основе

(муниципальное задание)

ID-номер Программы в Навигаторе: 69108

Авторы (составители) программы:
Е.Е. Васильев – заместитель директора
Е.Н. Гарбуз – заместитель директора

Краснодар, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.	Направленность программы.....	3
1.2.	Цель программы.....	4
1.3.	Задачи программы.....	4
1.4.	Актуальность программы.....	4
1.5.	Новизна программы.....	4
1.6.	Отличительные особенности программы.....	4
1.7.	Адресат программы.....	5
1.8.	Сроки реализации программы.....	5
1.9.	Режим занятий.....	5
1.10.	Основные формы учебно-тренировочного процесса.....	5
1.11.	Планируемые результаты освоения программы.....	5
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	6
2.1.	Виды обучения, применяемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике.....	6
2.2.	Годовой-учебный план, с учетом соотношения видов подготовки.....	7
2.3.	Календарный план воспитательной работы.....	7
2.4.	Рабочая программа (модуль).....	8
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	10
3.1.	Формы контроля.....	10
3.2.	Методические рекомендации.....	11
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	12
4.1.	Материально-техническое оснащение.....	12
4.2.	Кадровые условия.....	13
	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее – Программа) способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. А также укреплению физических и духовных сил обучающегося, приобретению им знаний, умений и навыков самостоятельной физической деятельности.

1.1. Направленность Программы – физкультурно-спортивная. В предлагаемой Программе представлены необходимые условия для личностного развития детей, позитивной социализации и профессионального самоопределения, социализации и адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и творческого труда, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей, формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, подготовка спортивного резерва, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов.

Программа разработана с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Цель программы: Приобретение обучающимся базовому минимуму знаний, умений и навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности, в целом, и в легкой атлетике, в частности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей.

1.3. Задачи программы:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения различными двигательными действиями, используемыми в качестве средств укрепления здоровья;

2. Всестороннее гармоническое развитие тела;

3. Воспитание волевых качеств;

4. Развитие функциональных возможностей организма.

1.4. Актуальность программы обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений развивает не только чувство ритма, укрепляет скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

1.5. Новизна программы заключается в выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, задействовании игровых упражнений и подвижных игр различной направленности.

1.6. Отличительной особенностью Программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Специфической особенностью тренировочных занятий является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда.

1.7. Адресат Программы. Программа ориентирована на обучающихся 5-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

Набор на Программу проводится среди всех желающих. Критерии оценки результатов тестирования регламентированы в «Положении об условиях приема», регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления обучающихся в МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

Группы формируются среди разновозрастных обучающихся, допускается дополнительный набор обучающихся на основе тестирования. Списочный состав групп формируется в соответствии с регламентом санитарных норм и особенностями реализации программы.

1.8. Срок реализации Программы – 46 недель (276 часов).

1.9. Режим занятий. Учебная программа и учебный план рассчитаны на 46 недель, практические занятия составляют большую часть программы. Состав группы постоянный от 10 до 30 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать двух академических часов при трехразовых учебно-тренировочных занятиях в неделю.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов по местному времени. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (пункт 3.6.2. СП 2.4.3648-20)

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ ДО СШ «Юбилейная» в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.10. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- с использованием дистанционных технологий;
- тестирование.

1.11. Планируемые результаты освоения Программы:

При условии успешной реализации данной программы, обучающийся будет уметь:

- реализовывать базовые двигательные умения и навыки;
- принимать участие в подвижных и развивающих играх из числа освоенных на занятиях;
- проявлять уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- адекватно коммуницировать с другими участниками занятия, с педагогом;
- демонстрировать социальную активность в рамках занятий, принимать на себя одну из ролей (капитан команды, старший в группе);

- проявлять самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание при участии в занятиях.

Обучающийся будет знать: правила поведения и технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях; названия базовых упражнений.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Виды обучения, применяемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Учебно-тренировочные занятия в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. Для реализации Программы применяются формы учебно-тренировочного процесса, представленные в Разделе 1.

Содержание программного материала

Введение

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Теоретическая подготовка

Тема: Правила безопасности.

Тема: Физическая культура и спорт в России.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема: Самоконтроль;

Тема: Правила избранного вида спорта;

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений»; Классификация упражнений; Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть.

Строевые упражнения – Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Общеразвивающие упражнения без предметов – Вращения, махи, отведения и приведения, рывки; Выполнение упражнений на месте и в движении; Упражнения с сопротивлением в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами – Упражнения с набивными мячами; Упражнения с короткой и длинной палкой; Упражнения с малыми мячами.

Акробатические упражнения – Кувырки вперед и назад в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега; Длинный кувырок вперед и назад.

Подвижные игры и эстафеты – Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений; Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Контроль

Теоретическая часть. Методика выполнения контрольных упражнений. Техника безопасности во время выполнения контрольных упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольных упражнений по ОФП и СФП.

2.2. Годовой учебный план, с учетом соотношения видов подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» ведется в соответствии с годовым учебным планом. Годовой учебный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки. Из учета видов подготовки, представленных в пункте 2.1. раздела 2, примерный годовой учебный из расчета программы на 276 часов представлен в Таблице 1.

Таблица 1 – Годовой учебный план (часы)

№ п/п	Вид подготовки	Форма контроля		Форма аттестации
		Теория	Практика	
1.	Введение	2	4	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	14	–	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	50	200	Тестирование
4.	Контрольные занятия	2	4	Итоговая аттестация
Итого		68	208	–
ВСЕГО		276		–

2.3. Календарный план воспитательной работы. Главной целью воспитательной работы является разностороннее развитие личности ребенка, общее оздоровление его организма, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. А также укрепление физических и духовных сил обучающегося, приобретение им знаний, умений и навыков самостоятельной физической деятельности.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Таблице 2.

Таблица 2 – Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Формирование сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей	Дни здоровья и спорта	в течении учебного года
2	Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия спортивной школы, выявление и работа с одарёнными детьми	Дни здоровья и спорта	в течении учебного года
3	Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания	Дни здоровья и спорта	в течении учебного года
4	Развитие системы профориентации в спортивной школе	Беседы, семинары, лекции	в течении учебного года
5	Формирование у детей гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России	Беседы, семинары, лекции	в течении учебного года
6	Развитие коммуникативных навыков и формирование адекватного поведения	Беседы, семинары, лекции	в течении учебного года

2.4. Рабочая программа (модуль). Программа включает в себя один модуль. Данным модулем является – ознакомительный уровень. В свою очередь, на данном уровне происходит изучение следующих предметных областей:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»: развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «акробатика»: умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков, импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент»: знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»: знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Форма контроля. Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, но и не запрещает ее проведение с целью установления:

- соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления Программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя сферы дополнительного образования. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Формой контроля является итоговая аттестация по легкой атлетике, с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. Инструментарием являются контрольные упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Итоговая аттестация проводится в конце периода обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол (Рисунок) и обрабатываются в электронном виде в соответствии с нормативами оценки контрольных упражнений (Таблица 3).

Протокол № ____

Контрольных упражнений по легкой атлетике, обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по легкой атлетике

Группа _____ Тренер-преподаватель _____

Дата проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Год рождения	Бег 30 метров (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Принял: _____ / _____

Рисунок – Протокол итоговой аттестации для обучающихся по Программе

Таблица 3 – Нормативы оценки контрольных упражнений

Возраст (полных лет)	Уровень	Бег 30 метров (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
5	Высокий	7,7	90	4
	Средний	7,8	85	3
	Низкий	7,9	80	2
6	Высокий	7,6	95	5
	Средний	7,7	90	4
	Низкий	7,8	85	3
7	Высокий	7,5	100	6
	Средний	7,6	95	5
	Низкий	7,7	90	4
8	Высокий	7,4	105	6
	Средний	7,5	100	5
	Низкий	7,6	95	4
9	Высокий	7,3	115	7
	Средний	7,4	105	6
	Низкий	7,5	100	5
10	Высокий	7,1	120	7
	Средний	7,3	110	6
	Низкий	7,4	105	5
11	Высокий	7	125	8
	Средний	7,2	115	7
	Низкий	7,3	110	6
12	Высокий	6,9	130	8
	Средний	7,1	120	7
	Низкий	7,2	115	6
13	Высокий	6,8	135	9
	Средний	7	125	8
	Низкий	7,1	120	7
14	Высокий	6,7	140	9
	Средний	6,9	130	8
	Низкий	7	125	7
15	Высокий	6,5	150	10
	Средний	6,7	140	9
	Низкий	6,9	130	8
16	Высокий	6,3	160	11
	Средний	6,5	150	10
	Низкий	6,7	140	9
17	Высокий	6,1	170	12
	Средний	6,3	160	11
	Низкий	6,5	150	10
18	Высокий	5,9	180	14
	Средний	6,1	170	12
	Низкий	6,3	160	11

3.2. Методические материалы. Виды контроля по направлениям видов подготовки Программы делятся на общую физическую и теоретическую подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки обучающихся на основе объективной оценки их физической подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля является содержание учебно-тренировочного процесса, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Правила проведения контрольных упражнений и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения итоговой аттестации;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению контрольных упражнений и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые упражнения;
- ознакомление обучающегося с результатами аттестации, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователя опытом работы с тестами и знаниями об особенностях его применения.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

4.1. Материально-техническое оснащение. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

4.2. Кадровые условия. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2018. – 272 с.
2. Веселкин, М.С. Методика развития физических качеств с использованием игр и игровых упражнений в тренировке юных спринтеров / М.С. Веселкин, А.В. Лазуткин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации

и спорте: материалы XIII Международной научно–практической конференции (28–30 января 2019 г.). – Смоленск, 2019. – С. 42 – 46.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 136 с.

4. Голиус, С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией на развитие скоростно-силовых качеств / С.Т. Голиус // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2003. – № 4. – С. 28 – 36.

5. Маслоу, А. Мотивация и личность. / А. Маслоу. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.

6. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие [Текст] / В.Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.

7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. 6-е изд., испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2016. – 624 с.

8. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ – 87с.

9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.

10. Шутьева, Е.Ю. Воспитание скоростно-силовых способностей у студентов на уроках физической культуры / Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 5. – С. 3 – 8.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>

2. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru/>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>

5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru/>