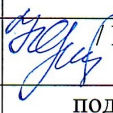
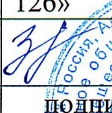


Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 126»

«Согласовано» на заседании МО	«Согласовано» Заместитель директора по УВР	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 126»
Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2022	 Н. И. Юргайкина	 А. В. Загайнов
/Худолей Т. В.	подпись/расшифровка	подпись/расшифровка
подпись/расшифровка	Дата « <u>30</u> » <u>08</u> 2022	Дата « <u>31</u> » <u>08</u> * 2022 Приказ № <u>08</u>

ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Легкая атлетика»
Для учащихся 5 классов
Срок реализации 2022/2023 учебный год

Барнаул 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе (ФГОС) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения 2010 г. и учебной программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2010г. и рассчитана на 1год обучения.

Предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Актуальность. Обусловлена проблемой подготовки школьников в условиях спортивной деятельности в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества, влияющих на физическое развитие молодого поколения. Отсюда неправильная осанка, плоскостопие, недоразвитость отдельных групп мышц, впоследствии нередко приводящие к различным заболеваниям, что является важной задачей отечественной физической культуры и спорта. Специальная подготовка легкоатлетов оказывает существенное влияние на морфофункциональные параметры организма школьника.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного материала

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования **Федерального государственного образовательного стандарта** данная рабочая программа для **5-7классов** направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в тренировочных занятиях по лёгкой атлетике и подвижным играх.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения умения и навыков в лёгкоатлетических видах. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в лёгкой атлетике.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения техники выполнения лёгкоатлетических упражнений, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется освоения тренировочного процесса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий лёгкой атлетикой и подвижными играми.

Цель программы:

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развитие жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость. Обучить основам легкоатлетических прыжков и других видов легкой атлетике.

Учитывая эти особенности, программа по легкой атлетике для школьников ориентируется на решение следующих задач.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение и совершенствование легкоатлетическим упражнениям, гимнастическим, подвижным и спортивным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о легкой атлетике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

- обучение простейшим способам физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебно-тренировочного материала на целостное формирование мировоззрения юных спортсменов в области легкой атлетике и физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Краткая характеристика программы:

Программа составлена для школьников 5-7 классов. Предусматриваются следующие направления обучения:

- общефизическая подготовка с элементами других видов спорта;
- обучение техники видов легкой атлетике;
- умение правильно выполнять гимнастические упражнения различного характера, специально беговые упражнения на развитие определенных качеств;
- самостоятельно выполнять задания;

Выступление в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетике. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетике и подвижных игр.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой и подвижными играми .
Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.
Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой и подвижными играми. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках, согнув ноги (обозначить); *Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

Мини-баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Пионербол. Подачи мяча, ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски поворотам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба, бег в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Дата	Универсальные учебные действия (УУД)	Тренировочные результаты	Форма подведения итогов
1	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег. (8 часов) История легкой атлетики . Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а и подвижных игр. Техника выполнения высокого старта, обучение Бег по дистанции (30-40м). Эстафетный бег. Игра «перестрелка».</p>	сентябрь	<p>Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p>	<p>Научиться: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p>	Текущая
2	<p>Равномерный бег. Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенке Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5х50м с учетом времени. Подвижные игры.</p>		<p>Познавательны е-использовать общие приёмы решения поставленных задач.</p>	<p>Научиться: правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений</p>	Текущая
3	<p>Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Техника выполнения низкого старта, обучение Бег по дистанции (30-40м). Подвижные игры.</p>		<p>Коммуникатив ные- ставить вопросы,</p>	<p>Научиться: правильно осваивать технику выполнения специальных</p>	Текущая

			обращаться за помощью	беговых упражнений и правильно принимать положения низкого старта	
4	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Повторный бег 5х50м с низкого старта с учетом времени. Эстафетный бег.			Научиться: правильно передавать эстафетную палочку в эстафетном беге	Текущая
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча . (8 часов) Гигиена спортсмена и закаливание. Подбор разбега в прыжках с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».		Регулятивные: если часть способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Научиться: правильно подбирать короткий разбег в прыжках в длину	Текущая
6	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину .Метания м/мяча с места ,с шага ,с 3х шагов. Подвижные игры.	Октябрь		Научиться: правильно разбегаться до места отталкивания с последующим	Текущая

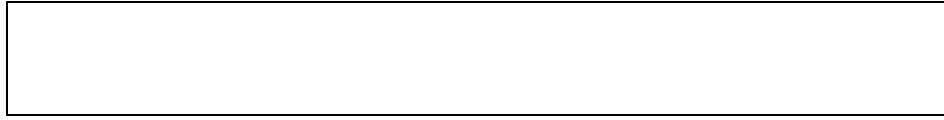
			Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии Коммуникативные : вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	отталкиванием в прыжках в длину	
7	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах .Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину .Метания м/мяча с места ,с шага ,с 3х шагов. Элементы спортивных игр			Научиться: правильно метать м/мяч с места и выполнять бросковые шаги	Текущая
8	Медленный бег . Комплекс ОРУ у гимнастической стенке .Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину .Метания м/мяча на дальность. Элементы спортивных игр, подвижные игры.			Научиться: правильно метать м/мяч с места и выполнять бросковые шаги	Текущая
9	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. (9 часов) Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости			Научиться: правильно подбирать короткий разбег в прыжках в высоту	Учетная
10	Разминочный бег.ОРУ у гимнастической стенки. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с короткого разбега .Подвижные игры.	Ноябрь		Научиться: правильно выполнять отталкивание толчковой ногой	Текущая

11	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры				Текущая
12	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Прыжки в высоту с прямого разбега, толчок двумя с разворотом спиной к планке ,лицом к планке кувырком в глубину. Элементы спорт игр.			Научиться: правильно выполнять подводящие гимнастические упражнения для прыжков в высоту способом «фосбери - флоп»	Текущая
13	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально прыжковые упражнения Прыжки в высоту способом «фосбери - флоп»				Учетная
14	Общая физическая подготовка (14 часов) Гигиенические требования к занятиям физкультурой .ОРУ в парах. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Элементы спортивных игр.	Декабрь		Научиться: синхронно выполнять ору в парах. Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущая
15	Бег для общ. выносливости .Комплекс силовых упражнений (наклон туловища вперед из положения лежа(пресс), подтягивания в висе, подъем туловища вверх из положения лежа на				Научиться : играть в баскетбол по упрощенным правилам

	животе(спина),сгибание разгибание рук из упора лежа(отжимания) Элементы спортивных игр.				
16	Упражнения на осанку. Развитие силовых способностей .Подвижные игры.			Научиться : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущая
17	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах. Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины			Научиться :выполнять кувырки вперед	Текущая
18	Медленный бег, разновидность бега Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины Эстафеты			Научиться :выполнять кувырки вперед	Текущая
19	Бег для общ. выносливости .Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Комплекс силовых упражнений с набивным мячом. Элементы спортивных игр.	Январь		Научиться : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущая
20	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах. Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины подвижные игры.			Научиться: синхронно выполнять ору в парах.	Учетная

21	Бег с барьерами(8 часов) Бег для общ. выносливости Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенке. Барьерные упр. Элементы спортивных игр. Эстафеты.			Научиться: правильно выполнять барьерные упр. На маховую и толчковую ноги	Текущая
22	Бег для общ. выносливости .Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ с предметами. Барьерные упр.Элементы спортивных игр, подвижные игры.			Научиться: правильно преодолевать барьер, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущая
23 2	Бег для общ. выносливости .Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ с предметами. Барьерные упр, бег с барьерами в три шага. Подвижные игры.			Научиться: правильно выполнять бег с барьерами в три шага	Текущая
24	Бег для общ. выносливости .Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ с предметами. Барьерные упр, бег с барьерами в три шага. Подвижные игры.				Учетная
25	Бег на средние дистанции (8 часов) Равномерный бег с последующим ускорением. Повторный бег по кругу (2x200м) Подвижные игры.	Март		Научиться : бегать в равномерном темпе	Текущая
26	Развитие выносливости . Повторный бег по кругу (100м,200м,300м.)			Научиться : бегать в равномерном	Текущая

	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спорт игр.			темпе с последующим ускорением в беге «Фартлег», играть в баскетбол по упрощенным правилам	
27	Бег «Фартлег» по кругу. Развитие выносливости. Силовые упражнения. Подвижные игры.				Текущая
28	Шестиминутный бег количество метров за 6 мин, ОРУ Специально беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.				Учетная
29 2	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с последующим ускорением(10мин). Преодоление полосы препятствий	Апрель		Научиться : правильно преодолевать полосу препятствий. Научиться: играть в игру «перестрелка»	Текущая
30	Равномерный бег с последующим ускорением(13мин). Преодоление полосы препятствий .Подвижные игры.				Текущая
31	Равномерный бег с последующим ускорением(15мин). Преодоление полосы препятствий .Подвижные игры.				Текущая
32	Равномерный бег с последующим ускорением(17мин). Преодоление полосы препятствий .Подвижные игры.				Текущая
33	Кросс 2000м. Подвижные игры.				Учетная
34	Комплекс упражнений на гибкость .Подвижные игры.				Текущая



Содержание
Теоретические и практические занятия,
общеразвивающие и специальные упражнения

Раздел программы **лёгкая атлетика** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	<ul style="list-style-type: none">- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
<i>Регулятивные</i>	<ul style="list-style-type: none">- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	<ul style="list-style-type: none">- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
<i>Коммуникативные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

- Значение общеразвивающих и специальных упражнений.
 - Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
 - Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.
 - Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
 - Для развития силы-упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
 - Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
 - Для развития выносливости-длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
 - Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.
 - Специальные упражнения, включающие элементы основных видов легкой атлетики, их варианты, а так же движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых усилий.
 - Специальные упражнения бегуна, специальные упражнения прыгуна.
- Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.**
- Скорость бега зависит от длины и частоты шагов. Фазы отталкивания, полета и опоры. Положение туловища. Работы рук. Обучить: высокому старту и стартовому разгону. Бегу по повороту. Финишированию. Особенности бега по пересеченной местности.

Методика преподавания. Последовательность решения задач и основные средства. Дыхание при беге на средние дистанции и по пересеченной местности. Одежда и обувь. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Бег на короткие дистанции.

Обучить низкому старту и дать общую характеристику бегу на короткие дистанции. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища, работа рук, основные фазы бегового шага, финиширование. Особенности техники бега по повороту. Методика обучения. Последовательность обучения. Основные средства. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Прыжок в высоту, в длину с разбега.

Подбор длины разбега. Особенности последних шагов разбега. Фаза отталкивания. Движения в фазе полета и приземление.

Методика преподавания. Последовательность решения задач при обучении. Обувь для прыжков в высоту. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Методическое обеспечение:

- форма занятий- учебно-тренировочная
- групповой метод организации
- спортоборудование
- спортивный инвентарь

Литература.

- 1.И.А. Тер-Ованесян. Летящий над землей. М., «Физкультура и спорт» 1984.
- 2.В.Санеев., Быстрее, выше, сильнее. М., «Физкультура и спорт» 1986.
- 3.В. Санеев., Твой первый прыжок. М., ФиС.,1990.
- 4.Н.Г. Озолин, Легкая атлетика. М., ФиС.,1979.
- 5.Н.Г. Озолин, Путь к успеху. М., ФиС.,1985.
- 6.Н.Г. Озолин, Спринтерский бег. М., ФиС.,1986.
- 7.В.Б. Попов, Прыжок в длину. М., Тера-Спорт,2001.
- 8.А.И. Шилкин, Легкая атлетика. М., Издательский центр «Академия»,2003.
- 9.В.А. Креер, Легкоатлетические прыжки, М., ФиС., 1986.
- 10.Ю.Н. Вавилов, Проверь себя, М., ТиПФК.,1997.