

УДК 796/799
ББК 75.711
Л38

Программу разработали:

Ушаков А.А. – заслуженный тренер СССР, мастер спорта;
Радчиц И.Ю. – кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры РФ;
Зеличенко В.Б. – кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР;
Никитушкин В.Г. – доктор педагогических наук, профессор;
Ильин И.С. – мастер спорта;
Ушакова Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Л38 **Легкая атлетика. Многоборье:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под ред. И.И. Столова. – М. : Советский спорт, 2005. – 112 с.

ISBN 5-9718-0007-8

УДК 796/799
ББК 75.711

Учебное издание
Легкая атлетика. Многоборье

Примерная учебная программа

Редактор *И.И. Столов*
Художник *Е.А. Ильин*
Художественный редактор *Ю.В. Пахомов*
Технический редактор *Т.Ю. Кольцова*
Корректор *И.Т. Самсонова*
Компьютерная верстка *О.Ю. Шенетуха*

Подписано в печать 28.06.2005. Формат 60х90^{1/16}.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 7,0. Уч.-изд. л. 7,4. Тираж 1500 экз.
Изд. № 969. С – 60. Заказ №

ОАО «Издательство „Советский спорт”».
105064, Москва, ул. Казакова, 18.
Тел. (095) 261-50-32

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ».
140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.
Тел. (095) 554-21-86

ISBN 5-9718-0007-8

© Росспорт, 2005
© Коллектив авторов, 2005
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2005

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) по многоборью составлена на основе действующей учебной программы, Типового положения о детско-юношеской спортивной школе, нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочного, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ – воспитание спортсменов высокой квалификации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Методические положения и возрастные особенности в многоборье	8
III. Нормативная часть учебной программы	15
IV. Методическая часть программы спортивной подготовки	22
4.1. Учебный план	22
4.2. План-схема годовичного цикла	24
4.3. Контрольно-нормативные требования	69
V. Программный материал для практических занятий	76
VI. Теоретическая подготовка	84
VII. Воспитательная работа	87
VIII. Психологическая подготовка	90
IX. Восстановительные мероприятия	96
X. Медико-биологический контроль	100
XI. Инструкторская и судейская практика	104
Приложения	105
Литература	110