

Щербина Н.Н., Патокин А.В. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР (методические рекомендации). – Оренбург, Изд-во ОГПУ, 2013.- 65 с.

В представленной программе даются методические рекомендации по структуре программы, содержанию отдельных разделов. На примере одного из видов легкой атлетики (спринтерский бег) показано конкретное содержательное наполнение разделов программы.

Для слушателей ФПК, тренеров, студентов ИФКиС.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Пояснительная записка .....	6
I. Организационно-методические указания.....	9.
II. Нормативная часть программы .....	11
III. Методическая часть программы .....	15
3.1 Основные виды подготовки.....	15
3.2.Планирование подготовки.....	30
3.2.1. Структура и план-схема годовичного цикла подготовки.....	30
3.2.2 Примерные планы тренировочных занятий и микроциклов подготовки.....	37
IV. Контроль процесса подготовки.....	47
5.1. Педагогический контроль.....	47
5.2. Медико-биологический контроль.....	50
V. Восстановительные мероприятия.....	55
VI. Инструкторская и судейская практика.....	60
VII. Воспитательная работа.....	61
Литература.....	65

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из основных направлений работы тренера является планирование и управление тренировочным процессом. Общетеоретическое представление о данных аспектах своей профессиональной деятельности тренеры получают в период обучения в физкультурных колледжах и вузах. Однако уже на первых шагах практической работы они сталкиваются с трудностями планирования конкретных количественных показателей тренировочных нагрузок, их оптимального распределения в различных звеньях, циклах тренировочного процесса; определения структуры и примерных количественных показателей этапного контроля, его места в годичном цикле подготовки.

Определенным подспорьем в данном направлении работы становятся разработанные и утвержденные учебные программы для специализированных детско-юношеских спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва по конкретным видам спорта.

Представленная примерная учебная программа разработана на основе утвержденной для ДЮСШ и СДЮШОР учебной программы по легкой атлетике для спринтерского бега [7]. Разработанная программа может быть взята за основу слушателями ФПК (тренерами) при подготовке выпускных квалификационных работ, естественно с внесением соответствующих коррекций в зависимости от своего вида спорта, выбранного этапа многолетней подготовки. Так, при работе с группами начальной подготовки нет необходимости четкой градации тренировочного года на три основных периода подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный),