

· · · · · Ä

**ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

Легкая атлетика

Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба

Программа

**Допущено Государственным комитетом Российской
Федерации по физической культуре и спорту**

Москва 2004

· · · · · Ä

УДК 796/799
ББК 75.711.5
Л38

Авторский коллектив:

В.В. Ивочкин, канд. пед. наук, вед. научн. сотр.;

Ю.Г. Травин, докт. пед. наук, профессор;

Г.Н. Королев; Г.Н. Семаева

Рецензент

А.И. Полунин, заслуженный тренер РФ, докт. пед. наук, профессор

Л38 **Легкая атлетика:** бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.

ISBN 5-85009-930-1

УДК 796/799
ББК 75.711.5

ISBN 5-85009-930-1

© Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2004

© Коллектив авторов, 2004

© Оформление. Издательство «Советский спорт», 2004

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по легкой атлетике составлена в соответствии с Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, и Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР.

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка бегунов на средние и длинные дистанции, скороходов высокой квалификации – резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов;
- подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

Основными критериями выполнения программных требований являются.

1. На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

2. На этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений на всероссийских соревнованиях.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивных школах, однако методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых методических рекомендаций.

I НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются юные легкоатлеты после 2–3-х лет начальной подготовки и юные спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовленности для бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов (табл. 1).

В группы этапа спортивного совершенствования принимаются юные бегуны на средние, длинные дистанции и скороходы, выполнившие нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и спортивным результатам.

Данные медицинских обследований, показатели выполнения контрольных нормативов и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Таблица 1

Наполняемость учебных групп и режимы учебно-тренировочной работы на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования в ДЮСШ и СДЮШОР

№ п/п	Этапы подготовки	Период обучения, лет	Min возраст для зачисл., лет	Min число учащихся, кол-во	Min кол-во учебных часов в неделю, ч	Требования по физической и спортивной подготовке
1.	Учебно-тренировочный	4	12	20 (до 2-х лет занятий) 16 (свыше 2-х лет)	12 (до 2-х лет занятий) 18 (свыше 2-х лет)	Выполнение нормативов ОФП и СФП
2.	Спортивного совершенствования	3	16	12	24 (до 1-го года занятий) 28 (свыше 1-го года)	Выполнение нормативов I разр. и КМС по окончании этапа подготовки

Содержание

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	5
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	10
2.1. Организационно-методические указания	11
2.2. Возрастные особенности физического развития юных спортсменов	12
2.3. Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов	14
2.4. Техничко-тактическая подготовка юных бегунов на средние, длинные дистанции и скороходов	19
III. ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	27
3.1. План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе	28
3.2. План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 3-го и 4-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе	28
3.3. План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе спортивного совершенствования	31
IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	40
4.1. Типовые недельные циклы для подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	40
V. ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СКОРОХОДОВ	64
5.1. План-схема годовичного цикла подготовки юных скороходов 1-го, 2-го, 3-го и 4-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе	64
5.2. План-схема годовичного цикла подготовки юных скороходов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе спортивного совершенствования	64
5.3. Типовые недельные микроциклы для подготовки скороходов на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования	65
VI. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	80
6.1. Контрольно-нормативные требования	80
6.2. Организация и методические указания по проведению тестирования	80
VII. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	83
VIII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	88
IX. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	94
9.1. Основные темы и содержание теоретической подготовки для учащихся учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования	94
X. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БЕГУНОВ И СКОРОХОДОВ	98
XI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	102
ЛИТЕРАТУРА	104