

УДК 796/799
ББК 75.711.5
Л38

Программу разработали:

В.Г. Никитушкин – доктор педагогических наук, профессор;
Н.Н. Чесноков – доктор педагогических наук, профессор;
В.Г. Бауэр – кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР;
В.Б. Зеличенко – кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР

Л38 **Легкая** атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.: ил.

ISBN 5-85009-846-1

УДК 796/799
ББК 75.711.5

ISBN 5-85009-846-1

© Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2003
© ВНИИФК, 2003
© Коллектив авторов, 2003
© Оформление. Издательство «Советский спорт», 2003

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по бегу на короткие дистанции составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- 1) Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
- 2) Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд РФ.
- 3) Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.
- 4) Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, конт-

(СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987.

16. Попов В.П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации. – М.: ДОСААФ, 1982.

17. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

18. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.

19. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.

20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

22. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Содержание

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	18
1. Учебный план	18
2. План-схема годичного цикла	20
Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах начальной подготовки (1-го и 2-го годов обучения)	20
Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах (1-го и 2-го годов обучения)	30
Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах (3-го и 4-го годов обучения)	30
3. Контрольно-нормативные требования	48
4. Программный материал для практических занятий	51
Исходные положения	51
Тренировочное задание – первый блок в структуре многолетней тренировки	52
Урок легкой атлетики – основная форма тренировочных занятий	58
Подготовка тренера к занятиям	62
Методика применения тренировочных заданий в учебном процессе	78
5. Теоретическая подготовка	81
6. Воспитательная работа	84
7. Психологическая подготовка	88
8. Восстановительные мероприятия	93
Педагогические средства восстановления	93
Психологические средства восстановления	97
Медико-биологические средства восстановления	97
9. Медико-биологический контроль	107
10. Инструкторская и судейская практика	111
ЛИТЕРАТУРА	113