

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ» г.КАЗАНИ

\*\*\*\*\*

«УТВЕРЖДЕНО»  
на Педагогическом Совете  
МБОУ ДО «СДЮСШОР  
по легкой атлетике»  
Протокол № 1  
от « 02 » 09 2014г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБОУ ДО «СДЮСШОР  
по легкой атлетике»  
С.А. Вострикова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(дополнительная общеразвивающая программа)  
ПРОГРАММА  
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
МБОУ ДО «СДЮСШОР по легкой атлетике»  
г.Казани  
на 2014-2017гг.**

г.Казань

## ВВЕДЕНИЕ

Лёгкую атлетику не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. История лёгкой атлетики, как самостоятельного вида спорта, берёт своё начало где-то в глубине тысячелетий.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр лёгкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин. Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших континентальных спортивных состязаний: чемпионатов Европы, Африканских, Азиатских, Балканских, Британских, Панамериканских игр и др.

Лёгкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые с детства сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Лёгкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, лёгкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

**Основной целью** данной программы является подготовка юных спортсменов по дополнительной образовательной программе по виду спорта легкая атлетика «Общая физическая подготовка детей с 7 лет» с последующим зачислением в СДЮСШОР по легкой атлетике в бюджетные группы НП, при условии выполнения контрольных и переводных нормативов.

### **Основные задачи:**

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### **Образовательная программа рассчитана на двухлетний период обучения:**

- Общая физическая подготовка детей 7 – 9 лет;

**Ожидаемые результаты:** по окончании срока освоения программы спортсмены школы должны:

- поступить в МБОУ ДО «СДЮСШОР по л/а» г.Казани

### **Основные принципы образовательной программы:**

- *единства общей и специальной подготовки;*
- *волнообразности и вариативности нагрузок;*
- *единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;*
- *возрастной динамики развития юных спортсменов.*

## II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	История развития лёгкой атлетики.	1
	Лёгкая атлетика в «ДЮСШ» России и в мире	0. 5
	Гигиена, врачебный контроль, Предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи	2
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на организм	2
	Основы техники видов лёгкой атлетики	2
	Основы методики обучения и тренировки	1
	Основы правил соревнований по легкой атлетике	0. 5
	Места занятий, оборудование и инвентарь	1
	<b>ИТОГО часов:</b>	<b>10</b>
	ОФП	75
	СФП	15
	Соревнования и прикидки	4
	Приёмные и переводные испытания	4
	<b>ИТОГО часов:</b>	<b>10</b>
		<b>8</b>
	Количество часов в неделю	3
	Количество занятий в неделю:	2
	Всего недель	36

### Годичный цикл ОФП подготовки легкоатлета МБОУ ДО «СДЮСШОР по л/а» г.Казани

этапы обучения	Месяцы										
	сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	мар- т	апр- ель	май		
<b>ОФП 1;2 г.</b>	Структура годового цикла	Периоды	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ</b>						<b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ</b>		
		этапы	<b>ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ</b>						<b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ</b>		
	Основные задачи по этапам подготовки		<b>ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>								

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. ЭТАП СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы начальной подготовки .

##### 3.1.1 Задачи на этапах подготовки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

##### 3.1.2 Наполняемость учебных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года	Оличество недель	Количество часов в год
ОФП	7	15	3	Выполнение нормативов по ОФП	6	10 8

##### 3.1.3 Разделы подготовки

###### Теория

На *спортивно- оздоровительном этапе* основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

- История развития лёгкой атлетики.
- Лёгкая атлетика в «ДЮСШ» России и в мире
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники видов лёгкой атлетики
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

###### Обще – физическая подготовка

###### *Развитие силы /силовая подготовка/*

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями / набивные мячи /

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

#### ***Развитие быстроты /скоростная подготовка/***

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

#### ***Развитие выносливости***

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Подвижные спортивные игры

#### ***Развитие ловкости /координационная подготовка/***

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры

#### ***Развитие гибкости***

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

#### **Специальная физическая подготовка**

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

#### **Обучение и совершенствование техники**

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- прыжки в высоту
- метание копья (ракеты)

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

#### **Соревнования и прикидки (по календарю)**

- Первенство СДЮСШОР (открытые и закрытые)

## **Контрольно – нормативные требования**

Сроки сдачи контрольно - переводных нормативов декабрь и май по программе общей физической подготовки.

### **Группы ОФП**

	содержание	Бег 50 м (сек)	Пры- жок в длину с места (См.)
1.	Тестирование приёмное	10.0-10.9	135 – 155
2.	Тестирование 1 полугодие	9.8-10.5	145-165
3.	Тестирование переводное	9.3-10.00	155-170

## **Психологическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

## **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачом СДЮСШОР и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и январе, учащиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

## **Воспитательная работа**

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

## IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формами организации учебно – тренировочной работы являются:

- на Оздоровительном этапе- групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях;

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

**Подготовительная часть** – сообщение задач урока, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

**В заключительную часть** урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

### Средства обучения

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
- Подготовительные упражнения
- Игры
- Упражнения для обучения техники двигательного действия
- Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

### Методы организации занимающихся

- Фронтальный метод
- Поточный метод
- Метод групповых занятий
- Круговой метод
- Метод индивидуальных заданий

### Методы развития физических качеств

- **Метод развития силы и скорости – силовых качеств**
  - прыжковые упражнения, выполняемые без отягощения.
- **Инвентарь – прыжковая яма, маты, барьеры.**

### 1. Метод развития быстроты и повышения скорости движения

- выполнение упражнения в затруднённых условиях, стимулирующих последующую мышечную деятельность спортсмена, выполняемую в нормальных условиях
- выполнение упражнения в облегчённых условиях с более высокой скоростью и в быстром темпе.
- выполнение упражнения в обычной обстановке при несколько изменяющихся условиях.

*Инвентарь – беговая дорожка, барьеры, жгуты.*

### 3. Методы развития выносливости

- **равномерный** – прохождение дистанции в кроссе
- **равномерно – ускоренный** - прохождение дистанции в кроссе, преимущественно с

равномерной скоростью, с ускорением бега в конце.

- **смешанный** – чередование бега с пониженной скоростью со спортивной ходьбой
- **фартелёк** – непрерывное чередование разнообразной тренировочной работы на местности: бег различной интенсивности, специальные упражнения, ходьба.
- **переменный** – непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом.
- **повторный** – повторное пробегание одинаковых или разных по длине отрезков дистанции с повышенной скоростью с активным отдыхом
- **переменно – повторный** – переменный бег с повышенной скоростью сериями с достаточными интервалами отдыха.
- **интервальный** – пробегание отдельных частей дистанции с равномерной скоростью через определённые, строго планируемые, интервалом отдыха, при неуклонном их сокращении
- **темповый** – повторное прохождение основных отрезков дистанции с заданной скоростью
- **контрольный** – прохождение  $\frac{3}{4}$  основной дистанции с соревновательной скоростью или скоростью, несколько превышающей соревновательную
- **соревновательный** - прохождение дистанции с целью достичь высокого спортивного результата

*Инвентарь – беговая дорожка*

#### **4. Методы развития ловкости, координации**

- **двустороннего освоения упражнений**
- **выполнения действий в новой обстановке**
- **новые двигательные ситуации**

*Инвентарь – мячи, ракеты, барьеры, гимнастические стенки, маты*

#### **5. Методы развития гибкости**

- развитие эластических свойств мышечно – связочного аппарата

*Инвентарь – колья, барьеры, маты, жгуты, гимнастические стенки, маты.*

### **Методы овладения спортивной техникой**

**1. Метод слова** – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.

**2. Метод показа** – демонстрация в целом, по деталям, в целом.

**3. Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя** – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

#### **Форма подведения итогов:**

- протоколы соревнований
- контрольно – переводные нормативы
- тесты
- освоение объёмов тренировочных нагрузок
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий
- систематическое посещение учебно – тренировочных занятий.

#### **Восстановительные мероприятия**

Все многочисленное средства восстановления подразделяются на группы:

##### **психолого – педагогические**

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

### ***медико – биологические***

- 1) специализированное питание, витамины;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, сушевоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электросветотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

### **Массаж и физиотерапевтические средства**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, кислородные коктейли,

#### **Спортивный массаж (ручной, вибромассаж)**

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

**Растирки и спортивные кремы** способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К **гидротерапии** относятся:

- 1) парные и сушевоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натрие-вые (соляные); г) хвойные

## V. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ БАЗА

В целом санитарно-гигиенические, материально-технические условия соответствуют целям и задачам образовательного процесса. В школе созданы условия, в соответствии с СанПиНами. Учреждение имеет свидетельство об аккредитации.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на спортивном объекте «Крытый футбольно-легкоатлетический манеж» (схема в прил.), предоставленном МАУ «ДЮСШ «Ак Буре» по договору безвозмездного пользования муниципальным имуществом. Объект имеет автономную систему оповещения при пожаре, кнопку экстренного вызова и охрану. Территория благоустроена.

Площадь используемой территории (беговые дорожки, сектор для прыжка в длину, сектор для прыжка в высоту, сектор для толкания ядра) – 14782,8 кв.м., в том числе медицинский кабинет 44,2кв.м. для оказания первой помощи.

Помимо предоставляемого МАУ «ДЮСШ «Ак Буре», для обеспечения учебно-тренировочного процесса на балансе «СДЮСШОР по ЛА» г.Казани имеются: помосты тяжелоатлетический для тренировок – 2шт., тренажер д/жима ногами с грузоблоками – 1шт., гриф д/штанги с набором блинов – 1шт., тренажер Римский стул – 1шт., тренажер на сгибание/разгибание ног – 1шт. Также л\а снаряды: диски соревновательные – 15 шт., диски для метания – 30 шт., копья соревновательные – 4шт., копья тренировочные – 23 шт., шесты легкоатлетические – 12 шт., молоты для метания – 7 шт., ядра для толкания – 27 шт.

Библиотека обладает общим фондом 115 единиц хранения, из них учебная литература – 89, методическая литература – 18, социально-значимая литература – 8.

Количество рабочих мест для администрации – 5, все компьютеризированы. Имеется доступ в Интернет, музыкальный центр, видеомэгагнитофон, ЖК-телевизор, мультимедийный проектор с экраном для использования ИКТ в образовательном процессе.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Белорусова В.В.* Воспитание в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 117с.
2. *Бирюков А.А., Кафаров К.А.* Средства восстановления работоспособности спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152с.
3. *Вахитов И.Х.* Основы спортивной подготовки детей и подростков: Учебное пособие. – К.: Изд-во ТГГПУ, 2007. – 104с.
4. *Деркач А.А., Исаев А.А.* Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1985. – 335с.
5. Диссертационные работы по легкой атлетике / Под общ. ред. О.М.Мирзоева. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 132с.
6. *Иванов В.В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.
7. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва / под ред. И.И.Столова. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.
8. *Питер Дж.Л. Томпсон* Введение в теорию тренировки: методическое пособие. – М.: Проспект, 2010. – 224с.
9. *Пилюян Р.А.* Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104с.
10. *Попов В.Б.* Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: Олимпия Пресс, Терра Спорт, 2001. – 160с.
11. *Искра Я.* Современная тренировка в барьерном беге: методическое издание. – М.: Московский региональный центр развития ИААФ, 2014. – 88с.
12. *Каледин С.В.* Физическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 54с.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, расположенных на территории Республики Татарстан / М-во по делам молодежи, спорту и туризму РТ, М-во обр. и науки РТ, Респ. центр физ.культуры и юн.спорта. – Казань: РЦМИПП, 2007. – 40с.
14. Судейство соревнований по легкой атлетике / Под общ. ред. В.И.Лахова. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 247с.
15. *Тер-Ованесян И.А.* Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – М.: Терра Спорт, 2000. – 128с.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / Минспорта России, 2013. – 37с.
17. *Шапошникова В.И.* Индивидуализация и прогноз в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 159с.
18. *Шорец П.Г.* Бег с препятствиями. 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 64с.
19. *Якимович В.С., Черкашин В.П., Таранов В.Ф., Юрченко В.А.* Современная тренировка в беге на 100 и 200 метров: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК, 1992. – 85с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	4
III. Содержание программы.....	5
3.1. Этап спортивно – оздоровительный.....	5
IV. Методическая часть программы спортивной подготовки.....	8
V. Учебно-тренировочная база.....	11
Литература.....	12