

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ**

А. Д. Журбина

**ПЛАНИРОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В СТРУКТУРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ПОСОБИЕ**

Москва – 2012 г.

Содержание

Введение.....	3
Распределение средств легкой атлетики в учебном процессе студентов по физической культуре.....	4
Бег на короткие дистанции.....	17
Литература.....	19

Введение

Усиление внимания государства к развитию физической культуры и спорта в молодежной среде позволило осознать стратегическое значение повышения человеческого потенциала для прогрессивного социально-экономического развития страны.

Факторами, негативно влияющими на формирование здоровья и уровень физической подготовленности молодежи, являются низкая двигательная активность и неэффективное физическое воспитание в образовательных учреждениях. Сокращение объема движений отрицательно сказывается на функциональных возможностях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма, тем самым вызывая снижение физических качеств: мышечной силы, выносливости, гибкости и координации движения, а при гипокинезии снижается мышечный тонус, нарушается подвижность нервных процессов, ухудшается настроение.

В этой связи на кафедре физического воспитания МГТУ ГА проводится разработка рациональных двигательных режимов в процессе физического воспитания молодежи, что является важной социально-педагогической задачей, решение которой позволяет существенно повысить уровень физической подготовленности и состояние здоровья молодых людей, а так же качество физического воспитания в высших образовательных учреждениях.

Раздел «Легкая атлетика», наряду с другими базовыми разделами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов гражданской авиации.

Распределение средств легкой атлетики в учебном процессе студентов по физической культуре

Физическая культура подавляющего большинства студентов осуществляется на академических занятиях в учебное время и лишь 15 – 20 % студентов посещают спортивные отделения, специализированные по видам спорта, проводят активный досуг в фитнес клубах или занимаются самостоятельной подготовкой.

Академические занятия студентов по физической культуре проводятся при комплексном решении образовательных и оздоровительных задач.

Академические занятия регламентируются учебной программой вуза (МГТУ ГА) в объеме четырех академических часов в неделю на первом и втором курсах, что составляет 136 часов в год и два часа в неделю на третьем и четвертом годах обучения, что составляет 68 часов в год.

Факторами, определяющими величину и направленность тренировочного воздействия на организм студента, является объем нагрузки и интенсивность выполнения физических упражнений.

Разработка методики нормирования легкоатлетических двигательных режимов на основе рационального выбора интенсивности, объема, количества повторений в серии и интервалов отдыха (при выполнении упражнений) позволит обеспечить тренировочный эффект физических упражнений, адекватных функциональным возможностям организма и повысить эффективность физического воспитания учащейся молодежи.

В таблице 1 приведены средние значения диапазона частоты сердечных сокращений (ЧСС), обеспечивающих тренировочный эффект физических и легкоатлетических упражнений, адекватных функциональным возможностям организма студентов I – IV курсов.

Таблица 1

Средние значения частоты сердечных сокращений в процессе физического воспитания студентов

Возраст, лет курс	Показатели ЧСС (уд/мин)	
	Юноши	Девушки
17 – 18 (I к)	150 – 170	155 – 175
19 – 20 (II к)	145 – 165	150 – 170
21 – 22 (III – IV к)	140 – 160	145 – 165

Время бега на пульсе в диапазоне ЧСС 145 – 170 уд/мин составляет у студентов – 10 минут, в течение которых выполняется объем беговой работы, равный 1500 – 2000 метров, у студенток – 8 минут, в течение которых выполняется объем беговой работы, равный 1000 – 1500 метров.

Критерием восстановления является снижение ЧСС до 100 ударов в минуту, что составляет 5 – 10 минут. Таким образом, для изменения показателей функциональной активности организма студентов выполняется объем

упражнений на длине отрезка 1500 – 2000 метров по времени работы 9 – 10 минут с паузами отдыха 5 – 10 минут в количестве двух повторений.

Методика нормирования двигательного режима учащейся молодежи на занятиях по физической культуре средствами легкой атлетики, включающими рациональный выбор интенсивности, объема нагрузки, количества повторений и интервалов отдыха при выполнении упражнений, позволяет решать комплексные задачи.

I – й год обучения

Содержание программы

Основные задачи курса

1. Овладение теоретическими знаниями.
2. Овладение рациональной техникой выполнения легкоатлетических упражнений, включенных в учебную программу.
3. Обучение технике вспомогательных упражнений.
4. Овладение умением проведения фрагментов подготовительной части с упражнениями легкоатлетической направленности.
5. Формирование у студентов умений и навыков систематической самостоятельной работы.
6. Формирование элементов судейства соревнований по легкой атлетике.

Блок легкоатлетической подготовки

Модуль 1 (спортивный бег)

1. Бег на короткие дистанции.

Цель:

- a) овладение рациональной техникой бега с максимальной скоростью;
- b) развитие скоростно-силовых способностей.

Модуль 2 (спортивный бег)

2. Бег на средние и длинные дистанции.

Цель:

- a) овладение рациональной техникой и тактикой в беге на средние и длинные дистанции;
- b) развитие специальной выносливости.

Модуль 3 (прыжки в длину)

3. Прыжки в длину с места и с разбега.

Цель:

- a) овладение рациональной организацией движения в технике прыжков в длину с места и с разбега;
- b) развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Зачетные требования

Выполнить нормативы в программных видах легкой атлетики:

- челночный бег 10 м x 10 м (сек) - юноши, девушки;
- бег 1000 метров (юноши) и 500 метров (девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки).

Таблица 2

**План-график прохождения учебного материала по легкой атлетике
(I курс, I семестр)**

	Содержание программного материала	I курс																
		I семестр																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
		ТП	ТП	КН	КН	ПЗ	ПЗ	ТП	ПЗ	ПЗ	ПЗ						МПЗ	КЗ
1	Теория	+	+															
2	Вспомогательные упражнения			+	+													
3	Бег на короткие дистанции			+		+	+		+	+	+	+						
4	Прыжки в длину с разбега											+	+					
5	Бег на средние дистанции				+					+	+			+		+		+
6	Эстафетный бег												+	+				
7	Кроссовый бег									+	+				+			
8	Спортивные и подвижные игры						+		+			+		+		+		

ПЗ – Практическое занятие; ТП – Теоретическая подготовка; ПКН – Прием контрольных нормативов;
КЗ – Контрольные занятия; МПЗ – Методико-практические занятия; КН – Контрольные нормативы.

Таблица 3

**План-график прохождения учебного материала по легкой атлетике
(I курс, II семестр)**

	Содержание программного материала	I курс																					
		II семестр																					
		47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
ТП	ТП	ПЗ	ПЗ	ПЗ	МПЗ	ПКН	ТП	ТП	ПЗ		КЗ	КЗ											
1	Вспомогательны упражнения			+	+	+		+	+													+	
3	Бег на короткие дистанции																					+	
4	Прыжки в длину с разбега			+						+	+		+	+		+	+						
5	Бег на средние дистанции				+	+				+	+	+			+	+						+	
6	Эстафетный бег													+		+	+					+	
7	Кроссовый бег											+			+								
8	Спортивные и подвижные игры			+	+			+															

ПЗ – Практическое занятие; ТП – Теоретическая подготовка; ПКН – Прием контрольных нормативов;
КЗ – Контрольные занятия; МПЗ – Методико-практические занятия; КН – Контрольные нормативы

2-й семестр
Блок легкоатлетической подготовки
Модуль 4 (спортивный бег)

4. Эстафетный бег.

Цель:

- a) овладение рациональной организацией движений в технике эстафетного бега без перекладывания эстафетной палочки;
- b) развитие скоростно-силовых способностей.

Модуль 5 (спортивный бег)

5. Кроссовый бег.

Цель:

- a) овладение техникой и тактикой в кроссовом беге;
- b) развитие выносливости.

Модуль 6 (спортивные и подвижные игры)

6. Спортивные и подвижные игры.

Цель:

- a) развитие специальной выносливости;
- b) овладение элементами техники спортивных игр;
- c) комплексное развитие двигательных качеств.

Самостоятельная работа

Проводится с целью повышения эффективности самостоятельных занятий студентов.

1. Разработка серий ОРУ легкоатлетической направленности.
2. Овладение рациональной структурой двигательных действий, связанных с ключевыми элементами техники программных видов легкой атлетики.
3. Повышение уровня специальной физической подготовленности.

Зачетные требования в весеннем семестре обучения

Выполнить нормативы:

- бег на 100 м (сек) юноши и девушки;
- бег 1000 м (мин) юноши;
- бег 500 м (мин) девушки.

Таблица 4

Рекомендательные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений I курса

Нормативы	Мужчины					Женщины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 1000 м (мин)	3:30	3:40	4:10	4:40	5:00					
Бег 500 м (мин)						2:00	2:05	2:10	2:15	2:20
Бег 100 м (сек)	13:2	13:8	14:0	14:3	14:6	15:7	16:0	17:0	17:9	18:7
Челночный бег 10м x10м (сек)	26:0	26:5	27:0	27:5	28:0	30:0	31:0	32:0	33:0	35:0
Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	210	205	180	170	160	150	140

2 – й год обучения
Содержание программы
Основные задачи курса

1. Овладение теоретическими знаниями.
2. Обучение рациональной технике выполнения легкоатлетических вспомогательных упражнений, включенных в учебную программу.
3. Повышение технической подготовленности студентов в программных видах легкой атлетики.
4. Овладение умениями и навыками в организации и проведении подготовительной части занятия по легкой атлетике.
5. Воспитание у студентов умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы.

Лекционный курс

Лекция по легкой атлетике – 2 ч.

- легкая атлетика как вид спорта, классификация легкоатлетических упражнений;
- краткий очерк истории легкой атлетики;
- легкая атлетика как средство физического развития и оздоровления человека;
- цель, задачи, средства и содержание учебного процесса по легкой атлетике;
- календарь и положение о соревнованиях;
- общие правила соревнований.

Блок легкоатлетической подготовки

Модуль 1 (спортивный бег)

1. Бег на короткие дистанции.

Цель:

- a) овладение рациональной техникой бега с максимальной скоростью;
- b) повышение уровня скоростно-силовых способностей.

Модуль 2 (спортивный бег)

2. Бег на средние и длинные дистанции.

Цель:

- a) овладение рациональной техникой и тактикой в беге на средние дистанции;
- b) улучшение уровня развития специальной выносливости.

Модуль 3 (прыжки в длину)

3. Прыжки в длину с места и с разбега.

Цель:

- a) овладение рациональной техникой прыжков в длину;
- b) повышение скоростно-силовых и координационных способностей.

Модуль 4 (спортивный бег)

4. Кроссовый бег.

Цель:

- a) овладение рациональной техникой и тактикой бега;
- b) повышение уровня функциональных возможностей.

Таблица 5

**План-график прохождения учебного материала по легкой атлетике
(II курс, III семестр)**

	Содержание программного материала	II курс																
		III семестр																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-20	21
		КН	ПКН	ПКН	ТП	ПЗ	МПЗ	КН		ПЗ								
1	Теория	+	+															
2	Вспомогательные упражнения	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	
3	Бег на короткие дистанции	+							+				+			+	+	
4	Прыжки в длину с разбега	+							+		+				+	+	+	
5	Бег на средние дистанции		+			+	+			+	+	+		+	+			
6	Эстафетный бег							+	+	+	+	+	+		+			
7	Кроссовый бег															+		
8	Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

ПЗ – Практическое занятие; ТП – Теоретическая подготовка; ПКН – Прием контрольных нормативов; КЗ – Контрольные занятия; МПЗ – Методико-практические занятия; КН – Контрольные норматив.

**План-график прохождения учебного материала по легкой атлетике
(II курс, IV семестр)**

	Содержание программного материала	II курс																			
		IV семестр																			
		47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
ТП	ТП	ПЗ	ПЗ	ПЗ	МТЗ	МТЗ	ПКН	ПЗ	МПЗ	КН	КН										
1	Вспомогательные упражнения			+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
3	Бег на короткие дистанции											+		+	+	+	+	+		+	
4	Прыжки в длину с разбега											+	+	+	+	+	+	+			
5	Бег на средние дистанции								+		+		+		+	+					+
6	Эстафетный бег			+										+	+	+	+	+			
7	Кроссовый бег								+			+		+							
8	Спортивные и подвижные игры								+		+			+	+	+	+				+

ПЗ – Практическое занятие; ТП – Теоретическая подготовка; ПКН – Прием контрольных нормативов; КЗ – Контрольные занятия; МПЗ – Методико-практические занятия; КН – Контрольные нормативы

Модуль 5 (спортивный бег)

5. Эстафетный бег.

Цель:

- овладение рациональной организацией движений в технике эстафетного бега;
- повышение уровня скоростно-силовых способностей.

Модуль 6 (спортивные и подвижные игры)

6. Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Цель:

- улучшение специальной выносливости;
- комплексное развитие двигательных качеств.

Самостоятельная работа

Проводится с целью повышения эффективности самостоятельных занятий студентов.

- Овладение рациональной структурой двигательных легкоатлетических упражнений.
- Выполнение ключевых элементов техники программных видов легкой атлетики.
- Повышение уровня специальной физической подготовки.

Форма подготовки: изучение методической литературы.

Зачетные требования

Студент сдает контрольные нормативы:

- бег 100 м (сек) – юноши и девушки;
- бег 1000 м (мин) – юноши;
- бег 500 м (мин) – девушки.

Таблица 7

Рекомендательные нормативы и оценка физической подготовки студентов
II – курса

Нормативы	Мужчины					Женщины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 1000 м (мин)	3:25	3:35	4:05	4:35	4:55					
Бег 500 м (мин)						1:55	2:00	2:10	2:15	2:20
Бег 100 м (сек)	13:0	13:5	13:7	14:0	14:4	15:5	15:8	16:8	17:7	18:5
Челночный бег 10м x 10м (сек)	25:5	26:0	26:5	27:0	27:5	29:5	30:0	31:0	32:0	33:0
Прыжки в длину с места (см)	250	235	225	215	210	190	185	175	170	165

3-й и 4-й годы обучения
Содержание программы
Основные задачи

1. Овладение теоретическими знаниями.
2. Совершенствование рациональной техники выполнения легкоатлетических упражнений, включенных в учебную программу.
3. Совершенствование умений и навыков в организации и проведении подготовительной части легкоатлетического занятия.
4. Воспитание у студентов умений и навыков самостоятельной работе по овладению программного материала.

Модуль 1 – 5 (спортивный бег, прыжки)

Цель:

- a) совершенствование техники и тактики бега;
- b) повышение уровня специальной физической подготовки;
- c) развитие общей и специальной выносливости.

Самостоятельная работа

Проводится с целью повышения эффективности самостоятельных занятий студентов:

- работа с методической литературой, консультации педагога, собеседования;
- самостоятельная тренировка, самоконтроль.

Зачетные требования по программе осеннего семестра:

1. Челночный бег 10 м x 10 м (сек) – юноши и девушки.
2. Бег 1000 м (мин) – юноши.
3. Бег 500 м (мин) – девушки.

Весенний семестр

1. Бег 100 м (сек) – юноши и девушки.
2. Бег 1000 м (мин) – юноши.
3. Бег 500 м (мин) – девушки.

Таблица 8

Рекомендательные нормативы и оценка физической подготовки студентов III, IV курсов.

Нормативы	Мужчины					Женщины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 1000 м (мин)	3:20	3:30	4:0	4:30	4:50	3:50	4:05	4:25	4:45	5:0
Бег 500 м (мин)						1:50	1:55	2:0	2:05	2:10
Бег 100 м (сек)	12:8	13:2	13:5	13:7	14:2	15:2	15:5	16:4	17:3	18:1
Челночный бег 10м x 10м (сек)	25:0	25:5	26:0	26:5	27:0	29:0	29:5	30:0	31:0	32:0
Прыжки в длину с места (см)	255	240	230	220	215	195	190	185	180	175

План-график прохождения учебного материала по легкой атлетике (III курс)

	Содержание программного материала	III курс														
		V семестр								VI семестр						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	24	28	30	31	32	33
кн	пз	пз	пз	пз	пз	пз	пз	пз	МТЗ	кн	тп	мпз	пз	пз	пз	кн
1	Вспомогательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+		+			+	+	+	+
3	Бег на короткие дистанции				+	+	+		+				+	+	+	+
4	Прыжки в длину с разбега	+					+	+	+	+					+	
5	Бег на средние дистанции						+			+						+
6	Эстафетный бег			+										+		
7	Кроссовый бег			+				+	+	+				+		
8	Спортивные и подвижные игры	+				+		+		+		+	+		+	+

ПЗ – Практическое занятие; ТП – Теоретическая подготовка; ПКН – Прием контрольных нормативов; КЗ – Контрольные занятия; МПЗ – Методико-практические занятия; КН – Контрольные нормативы

Таблица 10

План-график прохождения учебного материала по легкой атлетике (IV курс)

	Содержание программного материала	IV курс															
		VII семестр							VIII семестр								
		1	2	3	4	5	6	7	8	17	23	28	29	30	31	32	33
кн	пз	пз	пз	пз	пз	пз	пз	мтз	кн	тп	мпз	кн	пз	пз	пз	кн	
1	Вспомогательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+
3	Бег на короткие дистанции				+	+	+			+				+	+	+	+
4	Прыжки в длину с разбега	+				+	+	+		+						+	
5	Бег на средние дистанции		+	+				+	+								+
6	Эстафетный бег							+									
7	Кроссовый бег				+	+	+								+		
8	Спортивные и подвижные игры	+	+	+					+	+			+	+		+	+

ПЗ – Практическое занятие; ТП – Теоретическая подготовка; ПКН – Прием контрольных нормативов; КЗ – Контрольные занятия; МПЗ – Методико-практические занятия; КН – Контрольные нормативы

Таблица 11

Средства развития физических качеств

Физическое качество	Основные задачи	Средства
Сила	Направленное развитие основных мышечных групп тела	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие силы отдельных мышц (в исходных положениях сидя, лежа, стоя) с помощью избирательных упражнений. 2. Использование силовых упражнений с малыми отягощениями (набивные мячи). 3. Прыжки и прыжковые упражнения.
Быстрота	Развитие скоростных качеств - максимального темпа движений, скорости одиночного движения, скорости двигательной реакции.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с максимальной скоростью (простые по технике, с уменьшенной амплитудой и т.д.). 2. Быстрые прыжки на двух и одной ноге на время. 3. Подвижные и скоростные игры с установкой на развитие скоростных качеств. 4. Различные виды эстафетного бега.
Выносливость	Развитие общей выносливости, обучение правильному ритму дыхания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег длительностью не менее 1000 метров в одном занятии (в разминке). 2. Равномерные кроссы, чередуя с ходьбой от 30 до 40-45 минут. 3. Спортивные и подвижные игры.
Гибкость	Развитие подвижности в суставах, выполнение упражнений на достаточной амплитуде.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения. 2. Акробатика. 3. Гимнастические упражнения.
ОФП	Умение стартовать, овладение техникой ритмичного бега, умение набирать скорость, сохранять ее и плавно «гасить».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Различные ускорения на отрезках до 50-60 метров. 2. Прыжковые упражнения.

Основные критерии подбора упражнений

Общефизическая подготовка (ОФП):

1. Упражнения должны быть родственны по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма.
2. Упражнения должны способствовать более полному развитию специальных физических качеств.
3. Упражнения должны содействовать общей координации движений.
4. Упражнения должны быть направлены на быстрое восстановление функционального состояния организма и нормализации деятельности центральной нервной системы (ЦНС).

Бег на короткие дистанции

Значительное место в содержании программы для студентов I-IV курсов отводится бегу на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции (спринт) – один из наиболее популярных видов легкой атлетики. Бег на короткие дистанции – это 60, 100, 400 метров относится к циклическим видам физических упражнений и отличается относительно непродолжительной работой при максимальной интенсивности. Время пробегания дистанции зависит от :

- a) реакции на выстрел стартера;
- b) качества стартового разбега;
- c) абсолютной скорости бега по дистанции;
- d) скоростной выносливости.

У высококвалифицированных спринтеров латентный и моторный период реакции на выстрел старта от 0.30 до 0.40 секунд. Важно и умение быстро набирать скорость. Считается что при хорошем стартовом разбеге, скорость на второй секунде бега приближается к 80% от максимальной на 3-й – 91%, 4-й – 95%, 5-6-й – 99% - 100%. Чем круче кривая скорости разбега, тем лучше результат. Обычно на участке от 50 до 85 метров скорость волнообразно изменяется и если снижается на последних метрах дистанции и составляет не более 0.5 – 0.9 секунд, то это указывает на высокий уровень скоростной выносливости.

Уровень скоростной выносливости особенно важен в беге на 200 метров, ее можно считать достаточной, если результат на 200 метров равняется удвоенному результату на 100 метров плюс 0.4 секунды. Некоторые легкоатлеты отлично выступают на обеих спринтерских дистанциях. Например, В. Борзов имел результат на 100 метро – 10 секунд, на 200 метров – 20 секунд. Для быстрого бега необходим высокий уровень функциональных возможностей всех систем организма, а так же совершенная техника старта, бега по дистанции и финиширования.

Спортивная тренировка – это **многогранный** педагогический процесс, многолетнее планирование которого целесообразно разделить на несколько этапов:

- 1. - этап подготовки** (16 – 17 лет) – этап базовой подготовки. Основная задача – разносторонняя физическая подготовка, повышение общего уровня работоспособности организма, развитие скоростно–силовых качеств, овладение техникой бега и низкого старта;
- 2. - этап подготовки** (17 – 18 лет) – этап специализированной тренировки. Задача – совершенствование общей и специальной физической подготовки, техники;
- 3. - этап подготовки** (18 – 22 года) – этап углубленного спортивного совершенствования.

Ранняя узкая специализация в спринте не приносит желанных результатов, высших результатов спортсменов добиваются в среднем в 22 года.

Большое значение имеет психологическая подготовка, обеспечивающая эффективность поведения в быстроменяющихся условиях и высокую устойчивость к внешним воздействиям (сильные противники, шум занятий, неблагоприятная погода и т.д.).

Существует мнение, что результаты в спринте не зависят от антропометрических данных (рост, вес) и как показывает опыт, определяющим является функциональные возможности организма, целеустремленность и настойчивость и правильно организованная тренировка. Но в большинстве это рослые спортсмены, имеющие значительный вес. По имеющимся данным своих лучших результатов, большинство спринтеров достигли в возрасте 20 – 24 года после 8 – 9 лет тренировки, однако известны случаи, что лучшие результаты показывали в 27 – 29 лет. Достигнув высоких результатов, спринтеры могут поддерживать их в течение 5 или более лет.

Для тренировок спринтеров была предложена классификация программы основных тренирующих воздействий (по Волкову Н. И.)

I программа: Нагрузки аэробной направленности. Средства – бег, с малой интенсивностью (кросс) развивают сердечно-сосудистую и нервную системы, повышают общую выносливость. В подготовительном порядке целесообразно применять не реже одного раза в неделю.

II программа: Нагрузки аэробно-анаэробного воздействия. Средства – бег на 400-800 метров со средней скоростью. В подготовительном периоде применяется один раз в неделю.

III программа: Нагрузки анаэробного-гликолитического воздействия. Средства – бег с предельной и около предельной скоростью на отрезках 150-300 метров, выполняемых серийно по 2-3 повторения, и бег на 100 метров в переменном темпе. В подготовительном периоде один раз в неделю применять переменный бег на 100 метров и один раз интервальный бег на 150-300 метров.

IV программа: Нагрузки анаэробно-аллактатного воздействия.

Эту группу подразделяют на подгруппы:

Локальная подготовка. Специально-подготовительные упражнения, сходные по координационной структуре и режиму работы с основными упражнениями. Применяются для развития качеств и овладения элементами техники, используются на протяжении всего года в разной дозировке 3-4 раза в неделю.

Интегральная подготовка:

- для развития скорости бега на дистанции и улучшения стартового разбега. Пробегание 20-60 метров ходу с низкого старта со скоростью 95 %-100 % от максимальной, выполняемые серийно (3-4) с отдыхом 5-7 минут;
- для развития специальной выносливости к соревновательной скорости бега;
- пробегание 60, 100, 200, 400 метров на контрольных и подводящих соревнованиях.

Педагогический контроль

1. Самоконтроль студентов.
2. Собственно-педагогический контроль проводится тренером.
3. Научно-методический контроль проводится специалистами групп научного обеспечения.

Литература

1. Верхогланский Ю.В. Принципы построения тренировки легкоатлетов высокой квалификации //Легкая атлетика. – 1981. - №10.
2. Легкая атлетика: учебник /под ред. А.Н. Макарова. - М.: Просвещение, 1987.
3. Легкая атлетика: учебное пособие для институтов физической культуры /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: ФиС, 1989.
4. Рабочая учебная программа дисциплины физическая культура /под ред. В.И. Шалупина. - М.: МГТУ ГА, 2010.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМА, 2003.
6. Филицин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.