

УДК 796/799  
ББК 75.711.5  
Л38

*Программу разработали:*

**И.С. Ильин**, мастер спорта;  
**В.П. Черкашин**, доктор педагогических наук, профессор  
Волгоградского ГИФК

*Рецензент*

**А.А. Ушаков** – старший тренер по многоборью Всероссийской  
федерации легкой атлетики, заслуженный тренер СССР

Л38 **Легкая** атлетика. Барьерный бег: Примерная программа  
спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,  
специализированных детско-юношеских школ олимпийского ре-  
зерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.: ил.

ISBN 5-85009-944-1

УДК 796/799  
ББК 75.711.5

ISBN 5-85009-944-1

© Федеральное агентство по физической  
культуре, спорту и туризму, 2004  
© **Ильин И.С.**, Черкашин В.П., 2004  
© Оформление. ФГУП «Издательство  
“Советский спорт”», 2004

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по бегу на барьерные дистанции составлена на основе действующей учебной программы, Положения о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва, нормативных документов, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, 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, 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;

## Содержание

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ .....	5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	11
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	17
1. Учебный план .....	17
2. План-схема годовичного цикла .....	18
3. Контрольно-нормативные требования .....	104
4. Программный материал для практических занятий .....	117
5. Теоретическая подготовка .....	141
6. Воспитательная работа .....	143
7. Психологическая подготовка .....	144
8. Восстановительные мероприятия .....	146
9. Медико-биологический контроль .....	147
10. Инструкторская и судейская практика .....	148
ЛИТЕРАТУРА .....	149