**ОФОРМЛЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК**

**Оформление титульного листа**

Комитет Тульской области

по спорту и молодежной политике

ГОУ СПО ТО «Новомосковское училище (колледж) олимпийского резерва»

**ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

**ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

методическое пособие (или разработка)

по *(учебной дисциплине, профессиональному модулю)* МДК 01.01 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсмена»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование дисциплины (модуля), согласно учебному плану)

для студентов выпускных курсов дневного и заочного отделений, преподавателей, методистов профессиональной практики.

*Подготовил*: **Иванов В. И.,** преподаватель лёгкой атлетики.

*Обсуждена на заседании ПЦК*

*«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г.*

*Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Председатель ПЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Крупский К.А.*

2015 г

**ОГЛАВЛЕНИЕ:**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3 стр.

2. ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ. 4

3. ВАРИАНТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МАКРОЦИКЛА В 6

ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

4. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕРИОДОВ И ЭТАПОВ ТРЕНИРОВКИ. 7

5. ПОСТРОЕНИЕ МЕЗОЦИКЛОВ 11

6. ПОНЯТИЕ О МИКРОЦИКЛЕ, ТРЕБОВАНИЯ К ЕГО ПОСТРОЕНИЮ 14

7. ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ 18

8. ПРИЛОЖЕНИЯ 19

***План может быть сложным, т.е. иметь подпункты***

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка. - 3 стр.
2. Общие принципы и правила оказания первой доврачебной помощи. - 4
3. Раны и кровотечения:
   1. Виды ран и кровотечений. - 7
   2. Остановка кровотечений, обработка ран. - 9
4. Острые травмы опорно-двигательного аппарата:
   1. Ушибы. - 12
   2. Растяжения мышц и связок. - 14
   3. Разрывы и надрывы мышц и связок. - 15
   4. Вывихи суставов. - 18
   5. Переломы костей. - 19
5. Общие принципы оказания первой помощи при острых повреждениях мышц, сухожилий и вспомогательного аппарата суставов:
   1. Покой. - 20
   2. Холод (лёд). - 21
   3. Подъём. - 21
   4. Давление. - 22
6. Источники информации - 23
7. Приложения - 24

**ОФОРМЛЕНИЕ**

**списка источников информации**

1. Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А. Методика преподавания физической

культуры. Учебное пособие. М.: Владос, 2003.

1. Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. М.: изд-во Сов. спорт, 2005.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. С-Петерб.: изд-во РГПУ им. Герцена, 2000.
3. Коротков И.М., Былеева Л.В., Климкова Р.В. и др. Подвижные игры:

учебное пособие. М.: изд-во СпортАкадемПресс, 2002.

1. Родичкин П. В. Комплексный подход к лечению заболеваний опорно-

двигательного аппарата у спортсменов. //Теория и практика физической культуры. 2014. №10.

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] / Центр

информ. технологий РГБ; ред. Власенко Т. В. ; Web-мастер Козлова Н. В. - Электрон. дан. - М. : Рос. гос. б-ка, 1997 - Режим доступа: http//www.rsl.ru, свободный. - Загл. с экрана. - Яз. рус., англ.

1. Интернет-ресурсы:

* [**www.rsci.ru**](http://www.rsci.ru/)**-** наука и инновации.
* **elibrary.ru** - научная электронная библиотека.
* [**www.ifksport.ru**](http://www.ifksport.ru) **-** журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина». Иванов А.Т. «Лечение травм коленного сустава». 2014. №5.