

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа г. Приволжска (МКУ ДО ДЮСШ)

Утверждена
приказом директора МКУ ДО ДЮСШ
№ 002 «12» сентября 2021 г.



Вид спорта: лёгкая атлетика

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта лёгкая атлетика (бег на
короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции)**

Срок реализации программы: 8 лет

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (Приказ
Министерства спорта Российской Федерации
от 20 августа 2019 года № 673

г. Приволжск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	9
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.....	
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности...	
2.4. Режимы тренировочной работы.....	
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования.....	
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию...	
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп.....	
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	
2.11. Структура годового цикла.....	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности...	
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок...	
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	
3.5. Программный материал для практических занятий.....	
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.....	
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	
4.4. Комплексы контрольных упражнений	
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее- Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 года № 220 (с изменениями на 16 февраля 2015 года).

При разработке Программы были использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденные приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. № 220;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011г.;
- Устав МКУ ДО ДЮСШ.

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, гигиене, психологии.

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Актуальность. Современный спорт предъявляет максимальные требования к организму человека. И естественно, что эффективные средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы. Анализ специальной литературы свидетельствует, что вопрос срочной мобилизации и резервных возможностей спортсмена, умение максимально реализовать эффект учебно-тренировочного процесса и потенциальные возможности бегуна до настоящего времени остается актуальным. Слабое научное обоснование данного вопроса, отсутствие эффективных методических приемов для индивидуальной подготовки к соревновательной деятельности является одной из причин тормозящей достижения. Успех обеспечивается длительной подготовкой.

Традиционная подготовка к бегу на различные дистанции, которая сложилась в процессе развития легкой атлетики у нас в стране, не всегда в достаточной мере позволяет вывести спортсмена на высокий уровень готовности к соревнованию.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих **методических положений:**

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов.

Отличительные особенности программы:

- программа рассчитана для подготовки обучающихся до групп тренировочного этапа (спортивной специализации),
- возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к условиям спортивной школы;
- программа рассчитана на 52 учебные недели, летний период – работа по индивидуальным планам;
- программный материал для практических и теоретических занятий распределен по годам обучения.

В процессе многолетней подготовки юных бегунов на разные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы.

Программа построена по принципу «от простого к сложному» от выполнения элементов техники бега до овладения основами техники бега и других физических качеств, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов (легкоатлетов), а именно:

- ✓ теоретическую;
- ✓ техническую;
- ✓ тактическую;
- ✓ общефизическую;
- ✓ специально-физическую;
- ✓ психологическую;
- ✓ соревновательную.

Программа предназначена для тренеров учреждения и является основным документом тренировочной работы.

Программа включает в себя:

учебный материал по основным видам подготовки,

распределение по годам обучения в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок. Программа содержит практические материалы по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Характеристика легкой атлетики, отличительные особенности.

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, объединяющий в себя следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, прыжки (в длину, в высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копьё, молот, толкание ядра), многоборья. Легкая атлетика по популярности является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимается огромное количество любителей и профессионалов. Популярность данного вида спорта объясняется тем, что он включает в себя большое количество дисциплин (по последней спортивной классификации – более 50 видов, только Олимпийских – более 20), не требует дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации, формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям.

Данная Программа подразумевает обучение спортсменов по такой дисциплине легкой атлетики, как бег на разные дистанции (короткие, средние, длинные).

Соревнования по бегу - один из самых первых видов, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях).

В качестве обуви спортсмены используют шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием.

На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м - 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек, в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек.

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило, не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по семи видам у мужчин и пяти - у женщин.

Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.

Первое место во всех видах легкой атлетики, кроме многоборий, марафона и ходьбы проходят в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{2}$ финала, $\frac{1}{4}$ финала. Затем проводится финал, в котором определяются участники, занявшие призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Планирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- правильной постановки задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. В годичный цикл тренировочного процесса, включается спортивная подготовка к зимнему соревновательному сезону и летнему соревновательному сезону. Приоритетным считается летний сезон.

Тренировочный процесс строится, исходя из задач конкретного спортивного соревновательного сезона.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Прием на обучение по данной Программе проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной Программы способности в области физической культуры и спорта.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 1 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15 сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени.

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план).

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

Основной показатель работы отделения по легкой атлетике - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся; результаты выступлений в соревнованиях.

На всей территории Российской Федерации утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях - группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

Программа спортивной подготовки рассчитана на восьмилетний период обучения.

Многолетняя подготовка юных легкоатлетов - это единый тренировочный процесс, состоящий из следующих этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТГ) – 5 лет, который подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Тренировочный этап – этап спортивной специализации, на который ориентирована данная Программа.

Основные задачи этапа начальной специализации 1-го и 2-го годов обучения:

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники всех видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;

- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в легкой атлетике;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков.

Основные задачи этапа углубленной специализации 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

- всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 9 лет.

Максимальный возраст - не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Правила приема поступающих в учреждение лиц для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Положение о приеме, переводе и отчислении обучающихся в МКУ ДО ДЮСШ».

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки, и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировках и соревнованиях.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше двух лет
Бег на короткие дистанции				
Общая физическая подготовка %	76-79	73-78	29-38	18-27
Специальная физическая подготовка %	-	-	22-28	26-33
Техническая подготовка %	15-17	15-17	24-30	25-31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	0,5-1	1-3	3-4	5-6
Бег на средние и длинные дистанции				
Общая физическая подготовка %	76-79	73-78	50-60	41-48
Специальная физическая подготовка %			12-15	15-18
Техническая подготовка %	15-17	15-17	18-22	20-24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика %	0,5-1	1-3	3-4	5-6

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше двух лет
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5
Основные	-	1-2	1-3	2-4

1. **Контрольные соревнования** (внутри группы) - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2. **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

3. Основные (главные) соревнования:

- для групп начальной подготовки – чемпионаты и первенства г. Иваново (Ивановской области) по легкой атлетике среди ДЮСШ,

- для тренировочных групп 1-2 г.о. - чемпионаты и первенства г. Иваново и Ивановской области по легкой атлетике; соревнования по легкой атлетике в рамках Спартакиады обучающихся Ивановской области,

- для тренировочных групп 3-5 г.о. - чемпионаты и первенства Ивановской области по легкой атлетике; межрегиональные соревнования, Всероссийские соревнования.

В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется приказом образовательного учреждения на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или сайте проводящей соревнования.

2.4. Режим тренировочной работы.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Этап начальной подготовки:

1 - 3 г.о. – 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа.

Тренировочный этап:

- учебно-тренировочная группа 1- 2 года обучения - 9 часов в неделю: 3 раза по 3 часа,
- учебно-тренировочная группа 3 года обучения - 12 часов в неделю: 4 раза по 3 часа,
- учебно-тренировочная группа 4 года обучения - 15 часов в неделю: 5 раз по 3 часа,
- учебно-тренировочная группа 5 года обучения – 16 (15) часов в неделю: 6 (5) раз по 3 часа.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Уровень результатов ведущих спортсменов в современной легкой атлетике необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок,

справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов.

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения врача о допуске к тренировочным занятиям. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсмена, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- предварительный и периодические медицинские осмотры,
- медицинское обследование спортсменов,
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы,
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Спортсмен должен знать:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов;
- о заболеваниях связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний;
- о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта легкая атлетика, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- этап начальной подготовки – 9 лет,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Для достижения высоких результатов в легкой атлетике требуется очень напряженная тренировочная работа. Подготовка к высшим достижениям представляет собой длительный процесс, начало которого приходится на детство, а завершение – на зрелый возраст. Возраст молодежи, занимающейся легкой атлетикой с целью физического совершенствования и достижения спортивных результатов в Учреждении от 9-10 до 17-18 лет.

Важным в тренировке спортсменов, отмечает М.Я. Набатникова (1982), является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в легкой атлетике от детского возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным (И.Л. Мещеряков. 2002).

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние (В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985).

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен (Джеймс Е. Каунсилмен, 1972). В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения С.М. Дедковский (1973) утверждает, что тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами – через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки.

Исключение из него, и то для спортсменов самой высокой квалификации и в состоянии отличной подготовленности, надо делать лишь при подготовке к крупным соревнованиям. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество часов в неделю	6	6	9	16
Количество тренировок в неделю	3	3	3	4-6
Общее количество часов в год	312	312	468	832
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	364-624

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х академических часов,
- в тренировочных группах 3-х академических часов.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика и зависит от этапа спортивной подготовки.

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	11-16/32	14-21/62
Отборочные	2-4/8	2-5/15

Основные	1-3/6	2-4/12
----------	-------	--------

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по легкой атлетике. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки и нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки представлены таблица 6 и 7.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 6

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Палочка эстафетная	штук	10
2	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	5-6
3	Стартовые колодки	пар	4
4	Ядро массой 4 кг	штук	2
5	Ядро массой 6 кг	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	2
7	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
8	Грабли	штук	1
9	Доска информационная	штук	2
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мяч для метания 140 гр.	штук	10
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг	комплект	8
13	Рулетка 50 м, 100 м	штук	2
14	Секундомер	штук	4
15	Скамейка гимнастическая	штук	5
16	Скамейка для жима штанги лежа	штук	1
17	Стенка гимнастическая	пар	2
18	Стойки для приседания со штангой	пар	1
19	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
20	Указатель направления ветра	штук	4
21	Электротреугольник	штук	1
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
22	Конус высотой 30 см	штук	20
23	Конус высотой 15 см	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 7

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Расчетная единица	Единица измерения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	На занимающегося	штук	1	1	1	2
2	Костюм спортивный парадный	На занимающегося	штук	-	-	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	На занимающегося	пар	1	1	2	1
4	Майка легкоатлетическая	На занимающегося	штук	1	1	1	1
5	Трусы легкоатлетические	На занимающегося	штук	1	1	1	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	На занимающегося	пар	1	1	2	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	На занимающегося	пар	1	1	2	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп.

Таблица 8

Год подготовки	Возраст занимающихся, лет	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Количество занятий	Требования по физической и технической подготовке
Этап начальной подготовки					
1	9-10	10-15	6	3	Выполнение контрольных упражнений (тестов) по ОФП
2	10-11	10-15	6	3	
3	11-12	10-13	6	3	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					

1	12-13	10-12	9	3	Выполнение контрольных упражнений (тестов) по ОФП, СФП, ТТП. Выполнение спортивных разрядов
2	13-14	10-12	9	3	
3	14-15	8-10	12	4	
4	15-16	8-10	15	5	
5	16-17	8	16	5-6	

*Для зачисления обучающихся спортсменов на тренировочный этап им необходимо кроме нормативов по общей и специальной физической подготовке выполнить норматив третьего юношеского спортивного разряда.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки на всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера-преподавателя спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера. В группах начальной подготовки индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 6 недель.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель, из них 1 неделя - после зимнего сезона и 3 недели – после летнего. Количество дней отдыха может быть уменьшено, если спортсмен не принимал участие в зимнем сезоне и целенаправленно готовился к соревнованиям летнего сезона.

2.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Планирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- правильной постановки задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Построение годичного цикла подготовки легкоатлетов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарного плана спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

- мезоцикла - среднего тренировочного цикла, включающего относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, около месяца)
- макроцикла - большого тренировочного цикла (полугодичного).

В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (*втягивающие, базовые или общеподготовительные, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные, ударные*).

Внешними признаками мезоцикла являются:

1. повторное воспроизведение ряда микроциклов (определенных – в единой последовательности, различных – чередованием);
2. смена одной направленности микроциклов другими, характеризует и смену мезоцикла;
3. заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

- *втягивающие* – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) - применяются в начале сезона, после болезни или травмы;
- *базовые* – планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа, большие нагрузки – основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);
- *контрольно-подготовительные* - широкое применение соревновательных и специально - подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки – используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;
- *предсоревновательные (подводящие)* – окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки, особое место целенаправленная психическая и тактическая подготовка;
- *соревновательные* – планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течении года);
- *восстановительный* – основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность обучения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования, орга-

низация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде легкой атлетики является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера:

- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и

спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих тренировки с группой.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отличаются в зависимости от вида легкой атлетики и этапа спортивной подготовки. Тренер должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных легкоатлетов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с Программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации тренировочной работы в спортивной школе является тренировочное занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- группах начальной подготовки – 2х часов,
- в тренировочных группах – 3-х часов.

Учебный план тренировочных занятий на 52 недели в группах начальной подготовки

Таблица 9

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
Количество часов в неделю	6	6	6
Бег на короткие дистанции			
Общая физическая подготовка	244	241	235
Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка	47	47	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	21	21
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	3	9
Бег на средние и длинные дистанции			
Общая физическая подготовка	244	241	235
Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка	47	47	47
Тактическая, теоретическая, психологическая	19	21	21

подготовка			
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	3	9
Общее количество часов в год	312	312	312

**Учебный план тренировочных занятий
на 52 недели в тренировочных группах**

Таблица 10

Разделы подготовки	Тренировочный этап				
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
Количество часов в неделю	9	9	12	15	16
Бег на короткие дистанции					
Общая физическая подготовка	146	138	158	190	200
Специальная физическая подготовка	133	133	200	257	270
Техническая подготовка	128	136	170	220	240
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	43	42	64	76	82
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	18	19	32	37	40
Бег на средние и длинные дистанции					
Общая физическая подготовка	220	220	282	340	360
Специальная физическая подготовка	80	80	104	160	166
Техническая подготовка	110	110	138	170	190
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	40	40	68	78	84
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	18	18	32	32	32
Общее количество часов в год	468	468	624	780	832

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

В данном плане часы распределены не только по годам, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, инструкторская и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в

общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре, январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности и пожарной безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований утвержденного ДЮСШ для данной возрастной категории.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и конкретном виде легкой атлетики;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом (по возможности) и тренером для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности;
- организацию восстановительных мероприятий.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задаче и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя учреждения, тренеров.

В результате наблюдения медицинский работник может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а медицинский работник оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Биохимический контроль осуществляется во время углубленного медицинского осмотра, а также может проводиться в ходе тренировочных сборов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных легкоатлетов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 13 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В таблице 11 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 10

ЧСС (уд. /мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 11

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд/10с	уд/мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-132
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Внешние признаки утомления

Таблица 12

Внешние признаки утомления	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение	Неточность в выполнении команды, ошибки	Замедленное выполнение команд, указаний при перемене направлений передвижений, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности обучающихся.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

1-й и 2-й год обучения

1. История развития легкой атлетики.

Развитие детского и юношеского легкоатлетического спорта. Виды легкой атлетики.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Формы организации занятий в спортивной тренировке. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов.

Содержание общей физической подготовки легкоатлета. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, администрацией школы и др.).

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Требования и нормы выполнения спортивных разрядов по видам легкой атлетики. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Положение о соревнованиях, его значение и особенность. Нормативы и требования комплекса ГТО.

5. Строение и функции организма человека.

Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения

основных закаливающих процедур. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям легкой атлетикой. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных легкоатлетов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

8. Основы спортивного питания.

Значение белков, жиров, углеводов в строении организма. Витамины и их значение для организма человека.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Эксплуатация спортивного оборудования, уход за снарядами и инвентарем.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

3-й год обучения

1. История развития легкой атлетики.

Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка легкоатлета, ее задачи и содержание.

Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и

содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по легкой атлетике.

Правила соревнований по видам легкой атлетики. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

5. Строение и функции организма человека.

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий легкой атлетикой. Краткая характеристика основных систем организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях легкой атлетикой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Врачебно- педагогические наблюдения в процессе занятий легкой атлетикой. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

8. Основы спортивного питания.

Значение белков, жиров, углеводов и витаминов при восстановлении спортсмена. Разрешенные фармакологические средства, используемые для восстановления спортсмена.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Эксплуатация спортивного оборудования, уход за снарядами и инвентарем.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

4-й и 5-й год обучения

1. История развития легкой атлетики.

Участие советских легкоатлетов в соревнованиях Чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий.

Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных легкоатлетов. Последовательность изучения основных технических действий в легкоатлетических видах. Этапы обучения, их задачи и содержание. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств спортсмена (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния спортсмена.

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Круговая тренировка и методика ее проведения. Методические особенности воспитания выносливости, силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в легкой атлетике.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ

выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки. .

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Судейство соревнований по легкой атлетике. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

5. Строение и функции организма человека.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий легкой атлетикой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий легкой атлетикой.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиенические требования к питанию. Общие понятия о здоровом образе жизни. Значение воды и водный режим при занятиях физической культурой и спортом. Спортивный зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в спортивных залах (раздевалки, душевые, санузлы). Эксплуатация подсобных помещений.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим приема пищи. Значение и продолжительность сна для человека. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных легкоатлетов.

8. Основы спортивного питания.

Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значения и потребность в них при занятиях легкой атлетикой. Особенности поддержания веса. Питание в период соревнований.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Места для занятий легкой атлетикой в зимнее и летнее время. Спортивная экипировка, применяемая на занятиях легкой атлетикой. Уход за спортивной экипировкой.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах.

6-й год обучения

1. История развития легкой атлетики.

Анализ участия российских легкоатлетов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по легкой атлетике в России.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы

физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Ошибки, возникающие в процессе технической и физической подготовки, их причины и способы

устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета.

Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Методические особенности воспитания специальной выносливости в легкой атлетике.

Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Составление плана-конспекта занятия.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судей. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

5. Строение и функции организма человека.

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий легкой атлетикой. Восстановление энергетических запасов организма.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиеническое значение парной бани и сауны для легкоатлета. Правила пользования парной баней и сауной.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Антропометрические измерения физического развития легкоатлетов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

8. Основы спортивного питания.

Калорийность продуктов питания. Ежедневная норма калорий при занятиях легкой атлетикой. Питание при работе на выносливость.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Тренажеры и технические средства, используемые на занятиях физической культурой спортом, правила эксплуатации.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.

Виды травм в легкой атлетике. Общие принципы оказания первой помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

7-8-й год обучения

1. История развития легкой атлетики.

Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по легкой атлетике. Достижения юных легкоатлетов на международной арене.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по легкой атлетике.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки легкоатлета. Средства тренировки: физические упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Планирование недельных циклов

тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки легкоатлета, его содержание и технология составления.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

5. Строение и функции организма человека.

Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Личная гигиена спортсмена.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

8. Основы спортивного питания.

Режим питания спортсмена на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Оборудование мест соревнований.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.

Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

2. Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Задачи:

- развитие систем и функций организма учащихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;
- создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Пряжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног;

поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание

расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием

разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

г) *упражнения с гантелями* - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке,

сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на перекладине* - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных

действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (для всех групп)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).
- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);
- с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела;
- метание гранаты, ядра;
- различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);

- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;
- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);
- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;
- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;
- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;
- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;
- бег с прямыми ногами;
- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;
- бег толчками.

4. Техничко-тактическая подготовка (для всех групп)

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Бег на короткие дистанции

Задачи:

- обучить технике и тактике бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- спринтерский бег на 30м, 50 м, 60м, 100м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- эстафетный бег 4x100 м;
- стартовые упражнения.

Бег на короткие дистанции

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 30,100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся в тренировочных группах, основными задачами станут: научить низкому старту и стартовому разбегу. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Научить низкому старту на повороте. Научить финишному броску на ленточку. Специальные упражнения. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8—12 раз). Начало бега по сигналу (по выстрелу). Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!». Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз). Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2—3 шагов (5—10 раз). Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5—10 раз). Нарастивание

скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6—12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2—3 шагов. Переменный бег. Бег с 3—6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50—80 м, 4—8 раз). Наравнение скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2—3 шагов (80—100 м, 3—6 раз). Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Установка колодок для старта на повороте. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. Выполнение стартового ускорения на полной скорости. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз). Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз). Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз).

Специальные упражнения. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также

бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Пробегание полной дистанции. Участие в соревнованиях и прикидках.

Бег на средние и длинные дистанции

Задачи:

- обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- стартовые упражнения.

Бег на средние дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипель-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.

Бег на средние дистанции относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5—5 мин,

находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково. Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% — за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов. Начинаящим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 2 мили (3218 метров), 5 000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров) и реже — 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20 000 метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег. Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.

Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИААФ подобные соревнования относятся к

категории «пробегов» (бег по шоссе). Длина дистанций при беге по шоссе измеряется в километрах, на стадионе — в метрах.

В тренировочных группах дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Обучение

техники стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Специальные упражнения. Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки. Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30—40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м). Бег прыжковыми шагами (30—60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80—100 м) с различной скоростью.

Прыжки в длину с разбега.

Задачи:

- обучить основам и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы»;
- обучить технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- обучить технике приземления;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- тоже, но с добавлением еще одного препятствия;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Прыжки в длину с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки, вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

Тройной прыжок

Задачи:

- обучить сочетанию «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»;
- обучить и совершенствовать технику ритма прыжка и точности разбега;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;

- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на аховую ногу с пробеганием вперед;
- прыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Тройной прыжок с разбега. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок» - «шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг»- прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5, 7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т. д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

3.6. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде легкой атлетики. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. В волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленный на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов. Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по

сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и

динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Некоторые спортсмены самостоятельно тренируясь дополнительно могут довести себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений,

измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

3.7. Восстановительные средства и мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных бегунов основными являются *педагогические средства* - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха.

Особое значение для бегунов имеет планирование циклических нагрузок, относящихся к компенсаторной зоне (ЧСС до 130-140 уд./мин), которые должны составлять не менее 20-30% общего объема тренировочных нагрузок. Из дополнительных средств, рекомендуется систематическое применение рациональное питания, гигиенического душа, ванны, массажа, парной бани, сауны, плавания и др.

Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с водными процедурами и массажем, контрастные ванны. После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами является местный массаж, локальные прогревания.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды.

Ванны рекомендуется применять за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38° С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38°С).

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:
- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый;
- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода по 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует

большей напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна. Фармакологические средства применяются с тренировочного этапа начиная с 3 года обучения. Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. По своей структуре легкоатлетические упражнения делятся на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения физических качеств: на скорость, выносливость, скоростно-силовые (метания), сложно-координационные (прыжки). Поэтому фармакологическая программа поддержки в различных дисциплинах легкой атлетики кроме общих для всех восстановительных средств, включает препараты узкоспециализированные.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже ДЮСШ и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации врача.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп 3-5 года обучения тренировочного этапа, и преследуют следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия; приобретения навыков обучения двигательным действиям.

Занимающиеся должны научиться составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, конспекты тренировочных занятий, план учебно-тренировочного сбора. Они должны уметь провести разминку по заданию тренера-преподавателя, обучить пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям, участвовать в судействе внутригрупповых соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

В тренировочном процессе для юных легкоатлетов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве судьи-хронометриста, судьи-стартера, судьи на дистанции, судьи соревнований по прыжкам в длину, в высоту, метаниям и др.;
- изучение особенностей судейства соревнований по легкой атлетике;

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; акт приемки места проведения соревнования; протоколы по видам соревнований.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;

Система контроля включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Контроль на тренировочном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью тестов, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

Таблица 13

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния</i>
<i>Бег на короткие дистанции</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
<i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Требования к результатам реализации Программы на этапе спортивной подготовки:

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки необходимо использовать систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом,
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки,
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на сборах и соревнованиях.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с учащимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;

Система контроля включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Контроль на тренировочном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью тестов, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов-лыжников;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающихся на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раз в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла. Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Участие в соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не	Челночный бег 3x10 м (не

	более 9,9 с)	более 10 с)
--	--------------	-------------

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации методам медико-биологического тестирования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка физической подготовленности детей осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений. Испытания проводятся 3 раза в год. В начале учебного года проводится тестирование по оценке уровня физической подготовленности детей, зимой – промежуточное тестирование, весной – итоговое для оценки влияния физических упражнений на развитие детей.

- Бег на 60 м, 150 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Бег на 500 м выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977 г.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000 г.
3. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998 г.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990 г.
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003 г.
6. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995 г.
7. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003 г.
8. 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, 2003г.
9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003 г.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977 г.
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010 г.
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010 г.
13. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999г.
14. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995 г.
15. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001г.
16. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003 г.
17. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.

Перечень интернет – ресурсов

18. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
19. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
20. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
21. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

**6. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Место проведения</i>
	День бегуна	сентябрь	г.Приволжск
	Районные соревнования по легкой атлетике		г.Приволжск
	Открытый легкоатлетический пробег		г.Фурманов
	Часовой л/а пробег		г.Иваново
	Легкоатлетический пробег «Кросс нации»		г.Иваново
	Осенний марафон	октябрь	г.Кохма
	Легкоатлетический турнир памяти Фатеевой		г.Ярославль
	Легкоатлетический турнир памяти Кореневской	ноябрь	г. Ярославль
	Открытое первенство ДЮСШ по легкой атлетике		г.Приволжск
	Открытое первенство г.Иваново по л/а среди ДЮСШ		г.Иваново
	Лично-командное первенство Ивановской области по л/а среди ДЮСШ	декабрь	г.Иваново
	Межрегиональные соревнования «Новогодняя миля»		г.Ярославль
	Открытое первенство СДЮШОР по л/а		г. Владимир
	Областные соревнования «Шиповка юных»		г. Иваново
	Турнир по л/а многоборью	январь	г. Родники
	Открытый турнир по л/а «Рождественские старты»		г. Ярославль
	Открытое первенство СДЮШОР г. Ярославля по легкой атлетике	февраль	г. Ярославль
	Зимний чемпионат Ивановской области по легкой атлетике		г. Иваново
	Открытый Кубок города Ярославля по легкой атлетике	март	г. Ярославль
	Межрегиональный легкоатлетический кросс	апрель	г. Суздаль
	Легкоатлетический пробег памяти Ю.А.Гагарина.		г. Москва
	Открытое первенство города Иванова по легкой атлетике		г.Иваново
	Межрегиональный фестиваль «Грани»	май	г.Приволжск
	Лично-командное первенство Ивановской области по легкой атлетике среди ДЮСШ		г. Иваново
	Областные соревнования «Шиповка юных»		г. Иваново
	Легкоатлетический кросс памяти Белова		г. Кохма
	Легкоатлетический пробег «Русская верста»	июнь	г.Иваново
	Легкоатлетический кросс		г. Кинешма

План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го года обучения на учебно-тренировочном этапе (с 12 лет)

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период этап месяц	Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный			Переходный
			Втягивающий	Первый базово - развивающий			Зимний соревновательный		Второй базово-развивающий		Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный
				сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март		апрель	май	
	Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности				Повышение уровня СФП и технической подготовленности		Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Поддержание спортивной работоспособности. Активный отдых
1.	Общий объем беговых нагрузок, км		130	160	185	170	145	130	150	130	100	110	110	80
2.	Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин*), км		130	140	155	145	130	120	140	115	85	95	100	80
3.	Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин*), км		-	16	25	20	10	4	6	10	10	10	6	-
4	Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд/мин*), км		-	4	5	5	5	6	4	5	5	5	4	-
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км		3	5	5	3	2	2	3	4	2	2	2	-
6.	ОФП (ОРУ, спортивные игры), ч		24	24	32	36	24	24	30	30	24	24	20	24
7.	Количество соревнований		-	2	-	-	1	2	1	1	2	3	1	-
8.	Контрольно-переводные испытания, ч		-	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
9.	Медицинские обследования, ч		4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-
10.	Номер рекомендуемого недельного микроцикла		1,1,1,1,2,4,2,2,4,2,2,4,2,2,4,2,2,4,2,9,2,2,9,5,5,5,9,4,2,2,9,3,3,6,6,8,7,9,8,7,7,9,8,9,9,7,7,8,9,9,9,10,10,10											

Примечание.* У девушек ЧСС на 5 уд./мин. выше

План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 2-го года обучения на учебно-тренировочном этапе (с 13 лет)

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период	Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный			Переходный
		этап	Втягивающий	Первый базово - развивающий			Зимний соревновательный		Второй базово-развивающий		Предсоревновательный	Летний соревновательный		Переходный
		месяц		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март		апрель	май	
	Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности				Повышение уровня СФП и технической подготовленности		Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости			Поддержание спортивной работоспособности. Активный отдых
1.	Общий объем беговых нагрузок, км		130	170	225	240	160	135	180	180	165	155	170	100
2.	Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин*), км		125	140	190	205	150	110	150	165	135	140	145	100
3.	Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин*), км		4	25	30	29	5	15	25	10	24	6	15	-
4.	Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд/мин*), км		1	5	5	6	5	5	5	5	6	9	10	-
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км		2,5	6	4	3,5	3	1,5	4	4	4	2	2	-
6.	ОФП (ОРУ, спортивные игры), ч		30	30	40	38	28	28	30	32	26	26	32	30
7.	Количество соревнований		-	2	-	-	3	3	-	-	2	3	3	-
8.	Контрольно-переводные испытания, ч		-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	2
9.	Медицинские обследования, ч		4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-
10.	Номер рекомендуемого недельного микроцикла		1,1,1,2,2,2,4,4,2,9,2,2,2,2,9,2,2,2,4,9,5,5,9,2,6,5,2,9,2,2,2,2,9,3,3,6,6,6,8,7,9,7,7,8,8,9,9,9,10,10,10,10											

План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 3-го года обучения на учебно-тренировочном этапе (с 14 лет)

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный	Подготовительный			Соревновательный				Переходный	
			этап	Втягивающий	Первый базово-развивающий		Зимний соревновательный	Второй базово-развивающий			Предсоревновательный	Летний соревновательный			Переходный
					октябрь	ноябрь		декабрь	январь	февраль		март	апрель	май	
	Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности			Повышение уровня СФП и технической подготовленности	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности			Повышение уровня технико- тактического мастерства и специальной выносливости				Поддержание спортивной работоспособности. Активный отдых	
1.	Общий объем беговых нагрузок, км		185	230	235	240	170	220	235	200	185	200	210	165	
2.	Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин*), км		185	210	210	210	140	200	200	170	150	170	175	165	
3.	Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин*), км		-	16	20	24	14	15	22	25	23	20	20	-	
4.	Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд/мин*), км		-	4	5	6	16	5	13	5	12	10	15	-	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км		5	4	-	-	4	4	4	3	4	8	5	-	
6.	ОФП (ОРУ, спортивные игры), ч		32	20	15	20	20	25	25	20	10	16	22	36	
7.	Количество соревнований		-	-	-	1	2	2	-	3	3	2	3	-	
8.	Контрольно-переводные испытания, ч		-	4	3	-	-	2	2	-	-	-	-	2	
9.	Медицинские обследования, ч		4	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	
10.	Номер рекомендуемого недельного микроцикла		1,1,1,1,2,9,2,2,9,2,4,9,2,4,9,4,8,9,2,7,9,9,1,2,2,6,9,3,3,3,9,6,6,9,7,8,9,7,8,9,2,7,7,8,9,7,8,9,10,10,10,10												

План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 4-го года обучения на учебно-тренировочном этапе (с 15 лет)

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный	Подготовительный			Соревновательный				Переходный
		этап	Втягивающий	Первый базово-развивающий		Зимний соревновательный	Второй базово-развивающий			Предсоревновательный	Летний соревновательный			Переходный
		месяц		октябрь	ноябрь		декабрь	январь	февраль		март	апрель	май	
	Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности			Повышение уровня СФП и технической подготовленности	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности			Повышение уровня технико- тактического мастерства и специальной выносливости				Поддержание спортивной работоспособности. Активный отдых
1.	Общий объем беговых нагрузок, км		210	250	245	260	210	260	280	270	230	265	230	165
2.	Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин*), км		210	210	225	220	175	225	230	210	190	220	195	165
3.	Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин*), км		-	36	25	30	20	30	50	50	30	30	15	-
4	Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд/мин*), км		-	4	5	10	15	5	10	10	10	15	10	-
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км		6	4	4	4	4	5	6	10	5	6	4	1
6.	ОФП (ОРУ, спортивные игры), ч		18	18	16	18	14	12	16	20	14	15	20	36
7.	Количество соревнований		-	-	1	1	2	2	-	3	3	3	2	-
8.	Контрольно-переводные испытания, ч		-	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
9.	Медицинские обследования, ч		4	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-
10.	Номер рекомендуемого недельного микроцикла		1,1,1,1,2,9,2,2,9,2,4,9,2,4,9,4,5,8,5,8,9,2,2,9,2,6,9,3,3,3,9,6,6,9,7,8,9,7,8,9,2,7,7,8,9,7,8,9,7,8,10,10											

План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 5-го года обучения на учебно-тренировочном этапе (с 16 лет)

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период	Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный				Переходный
		этап	Втягивающий	Первый базово-развивающий		Зимний соревновательный		Второй базово-развивающий		Предсоревновательный	Летний соревновательный			Переходный
		месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь
	Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности			Повышение уровня СФП и технической подготовленности		Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышение уровня технико- тактического мастерства и специальной выносливости				Поддержание спортивной работоспособности. Активный отдых
1.	Общий объем беговых нагрузок, км	215	240	300	320	240	300	360	320	220	-	250	200	
2.	Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин*), км	215	200	245	260	205	240	300	275	190	-	225	200	
3.	Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин*), км	-	35	50	50	15	50	45	35	10	-	10	-	
4.	Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд/мин*), км	-	5	5	10	20	10	15	10	20	-	15	-	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км	4	6	6	6	4	2	3	6	3	3	3	6	
6.	ОФП (ОРУ, спортивные игры), ч	20	18	16	12	8	10	12	12	10	6	6	40	
7.	Количество соревнований	-	-	-	1	1	2	-	2	3	3	3	-	
8.	Контрольно-переводные испытания, ч	-	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	
9.	Медицинские обследования, ч	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	2	-	
10.	Номер рекомендуемого недельного микроцикла	1,1,1,9,2,2,2,9,2,2,2,9,2,2,6,9,4,5,4,5,5,4,2,2,6,9,3,3,6,9,7,7,7,9,7,7,8,9,7,7,8,8,9,8,6,8,9,10,10,10,10,10												

**План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на короткие дистанции 1-го, 2-го, 3-го годов обучения
на этапе начальной подготовки**

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Структура годового цикла	периоды	Подготовительный																									
	этапы	Общеподготовительный																									
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки																									
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																											
1	Количество тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Медленный бег и его разновидности, мин.	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10
4	Общеразвивающие упражнения, мин.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5	Ускорения на отрезках 20-50 м, мин.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10
6	Задания скоростной направленности, мин.	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29
7	Задания скоростно- силовой направленности, мин.	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29
8	Задания на выносливость, мин.	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
9	Задания силовой направленности, мин.	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
10	Задания на координацию и гибкость, мин.	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, мин.	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
13	Игры и игровые задания,	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

	мин.																										
14	Спортивные игры, мин.	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч																0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
16	Теоретическая подготовка, мин.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Продолжение таблицы 6

Месяцы		Март				Апрель				Май					Июнь				Июль				Август					Всего за год, ч
Недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Структура годового цикла	периоды	Соревновательный																										
	этапы	Соревновательный																										
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки																										
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																												
1	Количество тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
2	Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
3	Медленный бег и его разновидности, мин.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12
4	Общеразвивающие упражнения, мин.	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	13
5	Ускорения на отрезках 20-50 м, мин.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
6	Задания скоростной направленности, мин.	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	33
7	Задания скоростно-силовой направленности, мин.	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	33

8	Задания на выносливость, мин.	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	33
9	Задания силовой направленности, мин.	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	33
10	Задания на координацию и гибкость, мин.	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	33
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, мин.	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	33
13	Игры и игровые задания, мин.	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	30
14	Спортивные игры, мин.	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	20
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5															12
16	Теоретическая подготовка, мин.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

**План-схема годового цикла подготовки бегунов на короткие дистанции 1-го и 2-го годов обучения
на учебно-тренировочном этапе**

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Структура годовичного цикла	периоды	Подготовительный																											
	этапы	Общеподготовительный																											
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки																											
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																													
1	Количество тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2	Количество тренировочных часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		
3	Медленный бег и его разновидности, мин.	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10		
4	Общеразвивающие упражнения, мин.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		
5	Ускорения на отрезках 20-50 м, мин.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10		
6	Задания скоростной направленности, мин.	42	42	42	42	42	42	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45		
7	Задания скоростно-силовой направленности, мин.	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45		
8	Задания на выносливость, мин.	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45		
9	Задания силовой направленности, мин.	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45		
10	Задания на координацию и гибкость, мин.	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45		
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	10	10	10	10		
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта,	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45		

	мин.																										
13	Игры и игровые задания, мин.	55	55	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	45	45	56	56	56	56
14	Спортивные игры, мин.	27	27	27	27	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	20	20	27	27	27	27
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч																					2	2				
16	Теоретическая подготовка, мин.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Продолжение таблицы 7

Месяцы		Март				Апрель				Май					Июнь				Июль				Август					Всего за год, ч	
Недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Структура годового цикла	периоды	Соревновательный																											
	этапы	Соревновательный																											
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки																											
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																													
1	Количество тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
2	Количество тренировочных часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	468
3	Медленный бег и его разновидности, мин.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12
4	Общеразвивающие упражнения, мин.	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	13
5	Ускорения на отрезках 20-50 м, мин.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
6	Задания скоростной направленности, мин.	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
7	Задания скоростно-	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50

**План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на короткие дистанции 3-го года обучения
на учебно-тренировочном этапе**

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Структура годовичного цикла	периоды	Подготовительный																									
	этапы	Общеподготовительный									Специально-подготовительный									Соревновательный							
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки									Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости									Совершенствование техники спринтерского бега							
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																											
1	Количество тренировочных занятий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Количество тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	Общий объем спринтерского бега, км	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,8	1,3	1,3	1,3	1,3	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,3
4	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км														0,2	0,3	0,3	0,5	0,5	0,2	0,5	0,2	0,5	0,2	0,5	0,2	
5	Объем бега с интенсивностью 91-96%, км												0,8	0,7	0,7	0,5	0,5	0,3	0,5	0,3	0,5	0,3	0,5	0,3	0,5	0,3	
6	Объем бега с интенсивностью 91%, км	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3											
7	Объем беговых упражнений, км	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5
8	Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний																										
9	Упражнения с отягощениями, т								0,5	0,5		0,5	1	1,5		0,5	1	1,5			0,5		0,5		0,5		0,5
10	ОФП, ч	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8
11	Количество соревнований/стартов																			2/4		2/4		2/4		2/4	
12	Контрольно-				1	1			1	1			1	1				1	1			1	1			1	1

**План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на короткие дистанции 4-го года обучения
на учебно-тренировочном этапе**

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Структура годовичного цикла	периоды	Подготовительный																										
	этапы	Общеподготовительный									Специально-подготовительный									Соревновательный								
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки									Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости									Совершенствование техники спринтерского бега								
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																												
1	Количество тренировочных занятий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Количество тренировочных часов	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3	Общий объем спринтерского бега, км	0,4	0,5	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	1,4	1,9	0,9	1,4	1,8	0,9	1,4	1,9	0,9	0,9	1,4	1,9	0,9	1,8	2,3	1,4	2,3	
4	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км														0,3	0,2	0,4	0,4	0,2	0,4	0,7	0,4	0,2	0,7	0,4	0,4	0,2	
5	Объем бега с интенсивностью 91-96%, км			0,2	0,3		0,4	0,2	0,3		0,4	0,4	0,2		0,4	0,2	0,4	0,4	0,2	0,4	0,6	0,4	0,2		0,4	0,4	0,9	
6	Объем бега с интенсивностью 91%, км	0,5	0,5	0,7	0,7	1	0,5	0,7	0,7	1	1	1,5	0,6	1,4	1,2	0,4	0,5	1	0,3			0,1	0,3	1,0	1,4	0,4	1,1	
7	Объем беговых упражнений, км	0,3	0,4	0,5	0,8	0,2	0,5	0,5	0,6	0,3	0,4	0,8	0,7	0,2	0,5	0,7	0,7	0,3	0,4	0,5	0,6	0,3	0,4	0,7	0,8	0,2	0,5	
8	Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	47	95	140	47	95	140	47	95	140	47	95	140	47	95	140	47	95	140	47	95	140	47	95	140	47	95	
9	Упражнения с отягощениями, т						0,5	1	1,5	2	0,5	1	1,5	2	0,5	1	1,5	1		0,5	1		1	1		1	1	
10	ОФП, ч	8	6	8	6	6	8	8	8	6	8	8	6	8	6	8	8	5	6	6	5	6	8	6	5	8	5	
11	Количество соревнований/стартов				1/2	1/4													1/2	1/4		1/2			1/2			
12	Контрольно-									3								3										

	переводные испытания, ч																										
13	Теоретическая подготовка, ч				1	1				1	1						1	1					1			1	1
14	Участие в соревнованиях, ч				2	2												2	2				2			2	
15	Инструкторская и судейская практика, ч				1	1				1							1		1			1			1		
16	Медицинское обследование, ч																2										

Продолжение таблицы 9

Месяцы		Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего за год, ч		
Недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		51	52
Структура годового цикла	периоды	Подготовительный										Соревновательный																
	этапы	Общеподготовительный					Специально-подготовительный					Соревновательный																
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня ОФП					Повышение уровня СФП					Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных качеств																
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																												
1	Количество тренировочных занятий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	260
2	Количество тренировочных часов	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	780
3	Общий объем спринтерского бега, км	1	2,3	2,3	1	2	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,8	2	1	1,5	2	1				65	
4	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км	0,3	0,5	0,5	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2				14
5	Объем бега с интенсивностью 91-96 %, км		1	1	0,3	0,5	1	0,4	1	1	0,6	0,5	1	0,5	1	1	0,7	0,7	1	0,5	0,8	1	0,2				23	
6	Объем бега с	0,7	0,8	0,8	0,5	1	0,6			0,5		0,5				0,4		0,4	0,5	0,2	0,5	0,7	0,5				28	

**План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на короткие дистанции 5-го года обучения
на учебно-тренировочном этапе**

Месяцы		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Структура годового цикла	периоды	Подготовительный																									
	этапы	Общеподготовительный									Специально-подготовительный									Соревновательный							
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки									Развитие скоростных, скоростно- силовых качеств и скоростной выносливости									Совершенствование техники спринтерского бега							
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																											
1	Количество тренировочных занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Количество тренировочных часов	16	16	16	16	16	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	18
3	Общий объем спринтерского бега, км	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	2	1	1,5	2	1	1,5	2	1	1	1,5	2	1	2	2,5	1,5	2,5
4	Объем бега с интенсивностью 96- 100%, км													0,3	0,2	0,5	0,5	0,3	0,5	0,8	0,5	0,3	0,8	0,5	0,5	0,2	
5	Объем бега с интенсивностью 91-96 %, км			0,3	0,3		0,5	0,3	0,3		0,5	0,5	0,3		0,5	0,3	0,5	0,5	0,3	0,5	0,7	0,5	0,3		0,5	0,5	1
6	Объем бега с интенсивностью 91%, км	0,5	0,5	0,7	0,7	1	0,5	0,7	0,7	1	1	1,5	0,7	1,5	1,2	0,5	0,5	1	0,4			1	0,4	1,2	1,5	0,5	1,3
7	Объем беговых упражнений, км	0,3	0,5	0,5	0,8	0,3	0,5	0,5	0,8	0,3	0,5	0,8	0,8	0,3	0,5	0,8	0,8	0,3	0,5	0,5	0,8	0,3	0,5	0,8	0,8	0,3	0,5
8	Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	50	100	150	50	100	150	50	100	150	50	100	150	50	100	150	50	100	150	50	100	150	50	100	150	50	100
9	Упражнения с отягощениями, т						0,5	1	1,5	2	0,5	1	1,5	2	0,5	1	1,5	2		0,5	1		1	1		1	1
10	ОФП, ч	8	8	8	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	8	6	6	8	6
11	Количество соревнований/стартов				1/2	1/4													2/4	1/4		1/2			1/2		
12	Контрольно- переводные испытания,								3									3									

	ч																											
13	Теоретическая подготовка, ч				1	1			1	1								1	1			1	1			1	1	
14	Участие в соревнованиях, ч				2	2													4	2		2			2			
15	Инструкторская и судейская практика, ч				1	1			1									1	1	1		1			1			
16	Медицинское обследование, ч																2											

Продолжение таблицы 10

Месяцы		Март				Апрель				Май					Июнь				Июль				Август					Все го за год, ч
Недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Структура годового цикла	периоды	Подготовительный										Соревновательный																
	этапы	Общеподготовительный					Специально-подготовительный					Соревновательный																
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня ОФП					Повышение уровня СФП					Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных качеств																
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																												
1	Количество тренировочных занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	29 4
2	Количество тренировочных часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	9	9	9	9	9	9	83 2
3	Общий объем спринтерского бега, км	1	2,5	2,5	1	2	2	1	1,5	2	1	1,5	2	1	1,5	2	1	1,5	2	1	1,5	2	1					70
4	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км	0,3	0,6	0,6	0,2	0,5	0,3	0,5	0,5	0,5	0,3	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2					15
5	Объем бега с интенсивностью 91-96 %, км		1	1	0,3	0,5	1	0,5	1	1	0,7	0,5	1	0,5	1	1	0,7	0,7	1	0,5	0,8	1	0,2					25
6	Объем бега с	0,7	0,9	0,9	0,5	1	0,7			0,5		0,5				0,5		0,5	0,7	0,2	0,5	0,8	0,6					30

