**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**
**«Детско-юношеская спортивная школа имени Г.М. Сергеева»**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 9
«30» августа 2016 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ имени Г.М. Сергеева»
«30» августа 2016 г.
_____ Силаев И.И.

**Дополнительная предпрофессиональная программа**
**по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям**

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

*Срок реализации до 8 лет*

**Разработчик:**
тренер-преподаватель
по легкой атлетике
Жукова Н.Н.

**Зима**
**2016**

Содержание


| № | Наименование разделов | Стр. |
|---|---|---|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Нормативная часть | 9 |
| 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 лёгкая атлетика | 10 |
| 2.2 | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика | 10 |
| 2.3 | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лёгкая атлетика | 12 |
| 2.4 | Режимы тренировочной работы | 13 |
| 2.5 | Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки | 13 |
| 2.6 | Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки | 14 |
| 2.7 | Структура годичного цикла | 15 |
| 3. | Методическая часть | 16 |
| 3.1 | Учебный план занятий на различных этапах спортивной подготовки | 21 |
| 3.2 | Учебно-тематический план | 22 |
| 3.3 | Примерный учебный план теоретической подготовки | 43 |
| 3.4 | Организация, планирование и учет учебной работы | 51 |
| 3.5 | Психологическая подготовка | 58 |
| 3.6 | Воспитательная работа. | 60 |
| 3.7 | Восстановительные мероприятия | 65 |
| 3.8 | Инструкторская и судейская практика | 68 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | 69 |
| | Список литературы | 79 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предпрофессиональная программа спортивной подготовки создана на основе Федеральных государственных требований и с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (приказ Минспорта РФ от 12 сентября 2013г. № 730).

Учебная программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивной школе, однако методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Климатические условия, наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки.

В программе нашли отражения построение учебно-тренировочного процесса в группах на этапах начальной подготовки, тренировочного этапа (этап спортивной специализации), основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Настоящая программа имеет ряд существенных особенностей.

Для групп тренировочного этапа программный материал практических занятий представлен в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Целью многолетней подготовки юных спортсменов является:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- формирование здорового образа жизни привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

1.Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;

2. Подготовка квалифицированных спортсменов;

3. Воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким

уровнем социальной активности и ответственности молодых людей;

4. Подготовка инструкторов и судей по лёгкой атлетике.

Важным условием выполнения этих задач является многолетняя целенаправленная подготовка. Для выполнения программы учащиеся распределяются по учебным группам с учётом возраста и спортивной подготовленности.

Учебная программа рассчитана на 12-летний период обучения в спортивной школе, состоящий из обучения в группах этапа начальной подготовки, в группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

Данная программа рассчитана на воспитанников от 9 лет до 21 года и предназначена для обучения детей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- осознание роли лёгкой атлетики в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- усвоение практических основ лёгкой атлетики и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое совершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей;
- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;

- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;

- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;

- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;

- воспитание у спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;

- привитие детям навыков личной гигиены;

- четкой организации учебно-тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;

- формирование волевых качеств занимающихся и сохранения их здоровья;

- овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;

- вовлечение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации к занятиям спортом;

- овладение учащимися широким набором двигательных умений и навыков и осуществлению их всестороннего физического развития;

- повышение спортивного мастерства юных спортсменов;

- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие занимающихся в соревнованиях в качестве участников и судей;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Методическая часть рекомендаций включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовки: теоретическую, общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от этапа обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных

мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения лёгкой атлетики как вида спорта.

Новизна заключается в:

- строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов;
- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения;
- сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к мастерству и наивысшим, спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастала по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов, отдавая предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Модифицированы учебные планы по годам и обучения и этапам подготовки. Разработаны критерии усвоения образовательной программы (контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки).

В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом техническом и функциональном развитие детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка.

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных,

новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического
контроля и управления.

Ожидаемые результаты учащихся и способ определения результативности:

-улучшение состояния здоровья и уровня физического развития учащихся (контрольное тестирование);

-повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся (контрольное тестирование);

-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями (контрольное тестирование);

-повышение уровня физического развития и функционального состояния учащихся (контрольное тестирование);

-положительная динамика спортивно-технических показателей (соревнования);

-достижение высоких спортивных результатов (соревнования).

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения, что позволить в свою очередь поднять на более научно-обоснованный подход к подготовке высококвалифицированных спортсменов. Результаты определяются на основе диагностики развития физических качеств через разработанные контрольные нормативы и тесты.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются: соревнования согласно календарному плану мероприятий.

## 2. Нормативная часть.

Занятия в спортивной школе могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (методического) совета и оформляется приказом директора.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений: использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения; сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования; оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения; стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастала по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов, отдавая предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения; поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе; использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в лёгкой атлетике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Подготовка занимающихся лёгкой атлетикой в спортивной школе рассчитана на 12 лет. На протяжении этого периода спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, не совершенствующихся в данном возрасте.

## 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 СПОРТАЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

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

## 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИНА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| **Бег на короткие дистанции** | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 28-38 | 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, тренерская и судейская | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| практика (%) | | | | |

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| **Бег на средние дистанции** | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 50-60 | 40-48 |
| 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, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| **Прыжки** | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 | 28-38 | 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, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 |

## 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | до года | свыше года | до двух 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 |

## 2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

| Этапы подготовки | Год обучения | Примерный возраст для зачисления | Кол-во часов в неделю | Требования по спортивной подготовленности |
|---|---|---|---|---|
| Начальной подготовки | До 1 года | 9 лет | 6 | не имеющие медицинских противопоказаний/стабильность посещения занятий |
| | Свыше 1 года | 10 лет | 9 | выполнение нормативов ОФП |
| Тренировочный этап | До 2-х лет | 12 лет | 12 | выполнение нормативов ОФП, СФП/выполнение нормативов ОФП, СФП, 2 юношеского разряда |
| | Свыше 2-х лет | 14 лет | 14 | выполнение нормативов ОФП,СФП, 2 юношеского разряда/выполнение нормативов ОФП, СФП, 1 разряда |

## 2.5. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 - 5 | 5 - 6 | 5 - 7 |
| Общее количество часов в год | 312 | 364 | 468 | 624 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 364 |

## 2.6. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Барьер лёгкоатлетический универсальный | штук | 20 |
| 2 | Палочка эстафетна | штук | 10 |
| 3 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 4 | Гантели массивные от 0,5кг до 5 кг | комплект | 10 |
| 5 | Гантели перемнной массы от 3до 12 кг | пар | 10 |
| 6 | Грабли | штук | 2 |
| 7 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8 | Мяч набивной от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 9 | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 10 | Рулетка 10 м | штук | 3 |
| 11 | Секундомер | штук | 10 |
| 12 | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 13 | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (месяцев) | количество | срок эксплуатации (месяцев) |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Кроссовки лёгкоатлетические | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Майка лёгкоатлетическая | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Трусы лёгкоатлетические | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Шиповки для прыжков в длину | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Шиповки для тройного прыжка | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |

## 2.7. Структура годичного цикла

Микроцикл - это «совокупность нескольких занятий, которые (вместе с восстановительными днями) составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса».Еще 2500 лет назад греческие тренеры («гимнасты») готовили атлетов к олимпиадам по 4-дневному микроциклу - «тетрасу»: в 1-й день выполнялись подготовительные упражнения; во 2-й - напряженность и длительность упражнений достигала максимума; на 3-й - нагрузка умеренно снижалась; на 4-й день рекомендовался отдых или упражнения для поддержания жизненного тонуса. Каждый микроцикл отличается друг от друга определенным сочетанием средств, методов, условий, интенсивностью выполнения упражнений, объемом нагрузки, оказывая направленное воздействие на спортсмена.

Длительность и соотношение адаптационной и восстановительной фаз микроцикла зависят: от подготовленности прыгуна к выполнению нагрузки, интенсивности и новизны упражнений или метода; от частоты включения «острых» средств, их избирательного или комплексного воздействия; от вариативности нагрузки по дням микроцикла, а также от качества восстановительных средств. Причем тренеру необходимо учитывать, что чем ударнее воздействие тренировок, тем больше времени требуется для усвоения нагрузки. Так, после одного стрессового тренировочного дня (превышающего на 50% обычную нагрузку) требуется 2 дня активного восстановления.

## 3. Методическая часть.

Методическая часть учебной программы составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, и включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

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;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20%-на втором. На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в то же время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

Структура методической части программы включает основной программный материал по разделам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, погодных и климатических условий и т. д.).

Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки юных легкоатлетов. Критериями оценки эффективности подготовки служат выполнение учащимися нормативных требований по годам обучения и уровень спортивных результатов.

Организационно-методические указания.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов на всех этапов обучения; взаимосвязи этапов подготовки с годами обучения; организации и режимов различных учебных групп. Как известно, уровень спортивного мастерства юных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития детского организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы.

Поэтому при построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями: углубления специализации и индивидуализации; единство общей, специальной и технической подготовки; постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке легкоатлетов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Такими ориентирами могут быть ретроспективные данные сильнейших легкоатлетов, среди них рекордсмены и чемпионы мира и Европы, победители и призеры Олимпийских игр.

При планировании спортивных результатов по годам обучения в ДЮСШ следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная

тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия лёгкой атлетикой в 10-11 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 5-6 лет.

Возрастные особенности физического развития юных спортсменов.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как не одновременность развития физических качеств и функций организма.

Тренировочный этап охватывает возраст 12-15 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

В возрасте 16-18 лет практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных легкоатлетов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Основные средства и методы физической и технической подготовки юных легкоатлетов.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка легкоатлетов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат учащихся, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и

межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние, длинные дистанции.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на тренировочном этапе целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции.

Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170±5 уд./мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185±10 уд./мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса.

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ), и тренеру необходимо учитывать это и вносить коррекцию в план подготовки. Поэтому при определении направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок необходимо знать динамику функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания ОМЦ.

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 46 недель и 6 недель в режиме спортивно-оздоровительного лагеря.

### 3.1. Учебный план занятий на различных этапах спортивной подготовки

| № | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| | **Теоретическая подготовка** | | | | |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Краткий обзор развития л/а в России | 1 | 1 | 2 | - |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние л/а упражнений на функции организма учащихся | 1 | 2 | 4 | 4 |
| 4. | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи | 1 | 1 | 6 | 8 |
| 5. | Физиологические основы спортивной тренировки | - | 1 | 2 | 4 |
| 6. | Основы техники видов л/а | - | - | 2 | 4 |
| 7. | Основы методики обучения и тренировки | - | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Планирование спортивной тренировки | - | - | 2 | 4 |
| 9. | Морально- волевой облик российского спортсмена. Психологическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 10. | Правила, организация и проведение соревнований | - | - | 2 | 2 |
| 11. | Места занятий, оборудование и инвентарь | 1 | 1 | 2 | 1 |
| ИТОГО | | 6 | 10 | 28 | 32 |
| **Практическая подготовка** | | | | | |
| 1. | ОФП | 195 | 288 | 412 | 240 |
| 2. | СПФ | 66 | 100 | 63 | 340 |
| 3. | Изучение и совершенствование техники и | 33 | 50 | 41 | 201 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | тактики | | | | |
| 4. | Контрольные и переводные нормативы | 6 | 8 | 20 | 12 |
| 5. | Соревнования | 6 | 12 | 12 | 30 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 26 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 12 | 19 |
| 8. | Спортивно-оздоровительный лагерь | 36 | 36 | 36 | 36 |
| 9. | Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: | | 312 | 468 | 624 | 936 |

## 3.2 Учебно-тематический план.
## Этап начальной подготовки (до года)

| **Месяцы** | | | **Сентябрь** | | | | **Октябрь** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Структура годичного цикла | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | |
| | Этапы | Общеподготовительный | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | |
| **Основные объёмы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | | |
| 1 | Количество тренировочных занятий | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 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 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, мин | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Ускорения на отрезках20-50 м, мин | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6 | Задания скоростной направленности, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 7 | Задания скоростно-силовой направленности, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 8 | Задания на выносливость, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 9 | Задания силовой направленности, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 10 | Задания на координацию и гибкость, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 11 | Элементы гимнастики и акробатики, мин | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 12 | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 13 | Игры и игровые задания, мин | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | Спортивные игры, мин | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 15 | Участие в соревнованиях и испытаниях, ч | | | | | | | | | |
| 16 | Теоретическая подготовка, мин | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 17 | Спортивно-оздоровительный лагерь,ч | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Ноябрь** | | | **Декабрь** | | | | **Январь** | | | | | | | **Февраль** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | |
| Структура годичного цикла | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этапы | Общеподготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы 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 | |
| 2 | Количество тренировочных часов | 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 | |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, мин | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | |
| 5 | Ускорения на отрезках 20-50 м, мин | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | |
| 6 | Задания скоростной направленности, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | |
| 7 | Задания скоростно-силовой направленности, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | |
| 8 | Задания на выносливость, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | |
| 9 | Задания силовой направленности, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | |
| 10 | Задания на координацию и гибкость, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | |
| 11 | Элементы гимнастики и акробатики, мин | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | |
| 12 | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | |
| 13 | Игры и игровые задания, мин | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | |
| 14 | Спортивные игры, мин | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 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 |
| 16 | Теоретическая подготовка, мин | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 17 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Март** | | | **Апрель** | | | | **Май** | | | | | **Июнь** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 |
| Структура годичного цикла | Периоды | Соревновательный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этапы | Соревновательный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы 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 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 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 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, мин | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Ускорения на отрезках 20-50 м, мин | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 6 | Задания скоростной направленности, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 7 | Задания скоростно-силовой направленности, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 8 | Задания на выносливость, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 9 | Задания силовой направленности, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 10 | Задания на координацию и гибкость, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 11 | Элементы гимнастики и акробатики, мин | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 12 | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта, мин | 27 | 27 | 27 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 13 | Игры и игровые задания, мин | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 14 | Спортивные игры, мин | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 1 | Участие в | | | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | соревнованиях и испытаниях, ч | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| 16 | Теоретическая подготовка, мин | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 17 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Июль** **Август** | | | | **Август** | | | | | **ВСЕГО за год,ч** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | |
| Структура годичного цикла | Периоды | Соревновательный | | | | | | | | | |
| | Этапы | Соревновательный | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | | |
| 1 | Количество тренировочных занятий | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 156 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 |
| 3 | Медленный бег и его разновидности, мин | 10 | 10 | 10 | | | | | | | 11 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, мин | 11 | 11 | 10 | | | | | | | 12 |
| 5 | Ускорения на отрезках 20-50 м, мин | 10 | 10 | 10 | | | | | | | 12 |
| 6 | Задания скоростной направленности, мин | 28 | 28 | 29 | | | | | | | 28 |
| 7 | Задания скоростно-силовой направленности, мин | 28 | 28 | 29 | | | | | | | 28 |
| 8 | Задания на выносливость, мин | 29 | 28 | 28 | | | | | | | 28 |
| 9 | Задания силовой направленности, мин | 28 | 29 | 28 | | | | | | | 28 |
| 10 | Задания на координацию и гибкость, мин | 28 | 28 | 29 | | | | | | | 28 |
| 11 | Элементы гимнастики и акробатики, мин | 9 | 9 | 9 | | | | | | | 9 |
| 12 | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта, мин | 29 | 28 | 28 | | | | | | | 28 |
| 13 | Игры и игровые задания, мин | 27 | 27 | 27 | | | | | | | 27 |
| 14 | Спортивные игры, мин | 19 | 19 | 19 | | | | | | | 20 |
| 15 | Участие в соревнованиях и испытаниях, ч | | | | | | | | | | 12 |
| 16 | Теоретическая | 6 | 6 | 6 | | | | | | | 6 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | подготовка, мин | | | | | | | | | | |
| 17 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 36 |

## Этап начальной подготовки (свыше года)

| **Месяцы** | | **Сентябрь** **Август** | | | | **Октябрь** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Структура годичного цикла | Периоды | Соревновательный | | | | | | | | |
| | Этапы | Соревновательный | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | |
| 1 | Количество тренировочных занятий | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3 | Медленный бег и его разновидности, мин | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, мин | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Ускорения на отрезках 20-50 м, мин | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6 | Задания скоростной направленности, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 7 | Задания скоростно-силовой направленности, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 8 | Задания на выносливость, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 9 | Задания силовой направленности, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 10 | Задания на координацию и гибкость, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 11 | Элементы гимнастики и акробатики, мин | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 13 | Игры и игровые задания, мин | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| 14 | Спортивные игры, мин | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 15 | Участие в соревнованиях и испытаниях, ч | | | | | | | | | |
| 16 | Теоретическая подготовка, мин | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Ноябрь** | | | | **Декабрь** | | | | **Январь** | | | | | | **Февраль** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | | |
| Структура годичного цикла | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этапы | Обще-подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы 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 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 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 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, мин | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Ускорения на отрезках 20-50 м, мин | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 6 | Задания скоростной направленности, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 7 | Задания скоростно-силовой направленности, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 8 | Задания на выносливость, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 9 | Задания силовой направленности, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 10 | Задания на координацию и гибкость, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 11 | Элементы гимнастики и акробатики, мин | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| 13 | Игры и игровые задания, мин | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 |
| 14 | Спортивные игры, мин | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 15 | Участие в соревнованиях и испытаниях, ч | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 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 |
| 17 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Март** | | | | **Апрель** | | | | **Май** | | | | **Июнь** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | |
| Структура годичного цикла | Периоды | Соревновательный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этапы | Соревновательный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы 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 | |
| 2 | Количество тренировочных часов | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | |
| 3 | Медленный бег и его разновидности, мин | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, мин | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | |
| 5 | Ускорения на отрезках 20-50 м, мин | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | |
| 6 | Задания скоростной направленности, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | |
| 7 | Задания скоростно-силовой направленности, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | |
| 8 | Задания на выносливость, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | |
| 9 | Задания силовой направленности, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | |
| 10 | Задания на координацию и гибкость, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | |
| 11 | Элементы гимнастики и акробатики, мин | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | |
| 12 | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта, мин | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | |
| 13 | Игры и игровые задания, мин | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | |
| 14 | Спортивные игры, мин | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | |
| 15 | Участие в соревнованиях и испытаниях, ч | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | | |
| 16 | Теоретическая подготовка, мин | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| 17 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Июль** **Август** | | | | **Август** | | | | | **ВСЕГО за год, ч** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | |
| Структура годичного цикла | Периоды | Соревновательный | | | | | | | | | |
| | Этапы | Соревновательный | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | | |
| 1 | Количество тренировочных занятий | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 156 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 468 |
| 3 | Медленный бег и его разновидности, мин | 11 | 11 | 11 | | | | | | | 12 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения, мин | 12 | 12 | 12 | | | | | | | 13 |
| 5 | Ускорения на отрезках 20-50 м, мин | 11 | 11 | 11 | | | | | | | 12 |
| 6 | Задания скоростной направленности, мин | 44 | 44 | 45 | | | | | | | 45 |
| 7 | Задания скоростно-силовой направленности, мин | 44 | 45 | 44 | | | | | | | 45 |
| 8 | Задания на выносливость, мин | 45 | 44 | 44 | | | | | | | 45 |
| 9 | Задания силовой направленности, мин | 44 | 45 | 44 | | | | | | | 45 |
| 10 | Задания на координацию и гибкость, мин | 44 | 44 | 45 | | | | | | | 45 |
| 11 | Элементы гимнастики и акробатики, мин | 10 | 10 | 10 | | | | | | | 11 |
| 12 | Изучение техники видов лёгкой атлетики и других видов спорта, мин | 44 | 45 | 44 | | | | | | | 45 |
| 13 | Игры и игровые задания, мин | 53 | 53 | 53 | | | | | | | 55 |
| 14 | Спортивные игры, мин | 29 | 29 | 29 | | | | | | | 30 |
| 15 | Участие в соревнованиях и испытаниях, ч | | | | | | | | | | 20 |
| 16 | Теоретическая подготовка, мин | 10 | 10 | | | | | | | | 10 |
| 17 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 36 |

## Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет

| **Месяцы** | | | **Август** | **Сентябрь** | | | **Октябрь** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Структура годичного цикла | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | | |
| | Этапы | Обще-подготовительный | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | | |
| 1 | Количество тренировочных занятий | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| 2 | Количество тренировочных часов | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | |
| 3 | СФП,ч | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 4 | ТТМ ,ч | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| 5 | Общий объём спринтерского бега, км | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| 6 | Объём бега с интенсивностью 96-100%, км | | | | | | | | | | |
| 7 | Объём бега с интенсивностью 91-96%, км | | | | | | | | | | |
| 8 | Объём бега с интенсивностью 91%, км | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| 9 | Объём беговых упражнений, км | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | |
| 10 | Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний | | | | | | | | | | |
| 11 | Упражнения с отягощениями, т | | | | | | | | 0,5 | 0,5 | |
| 12 | ОФП, ч | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | |
| 13 | Количество соревнований/стартов | | | | | | | | | | |
| 14 | Контрольно-переводные испытания, ч | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | |
| 15 | Теоретическая подготовка, ч | | | | | | | | | | |
| 16 | Участие в соревнованиях, ч | | | | | | | | 3 | | |
| 17 | Инструкторская и судейская практика, ч | | | | | | | 1 | 1 | | |
| 18 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Ноябрь** | | | | **Декабрь** | | | | | **Январь** | | | | | | | **Февраль** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | | |
| Структура годичного цикла | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этапы | Специально-подготовительный | | | | | | | | | | | Соревновательный | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости | | | | | | | | | | | Совершенствование техники спринтерского бега | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы 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 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3 | СФП, ч | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | ТТМ ,ч | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Общий объём спринтерского бега, км | 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 | | | |
| 6 | Объём 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 | | | | |
| 7 | Объём 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 | | | | |
| 8 | Объём бега с интенсивностью 91%, км | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Объём беговых упражнений, км | 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 | | | |
| 10 | Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Упражнения с отягощениями, т | | 0,5 | 1 | 1.5 | | 0,5 | 1 | 1,5 | | | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | 1 | 0,5 | | | |
| 12 | ОФП, ч | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 13 | Количество соревнований/стартов | | | | | | | | | | 2/4 | | 2/4 | | 2/4 | | 2/4 | | | | |
| 14 | Контрольно-переводные испытания, ч | | | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | |
| 15 | Теоретическая подготовка, ч | | | | | | | | | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | | | |
| 16 | Участие в соревнованиях, ч | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Инструкторская и судейская практика, ч | | | | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | |
| 18 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Март** | | | | **Апрель** | | | | **Май** | | | | **Июнь** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | |
| Структура годичного цикла | Периоды | Подготовительный | | | | | | | Соревновательный | | | | | | | | | | |
| | Этапы | Обще--подготовительный | | | | | | Специально-подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня ОФП | | | | | | Повышение уровня СПФ | | | | | Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных качеств | | | | | | |
| | **Основные объёмы 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 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3 | СФП, ч | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | ТТМ ,ч | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Общий объём спринтерского бега, км | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,3 | 0,3 | |
| 6 | Объём бега с интенсивностью 96-100%, км | | | | | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | | |
| 7 | Объём бега с интенсивностью 91-96%, км | | | | | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,8 | | | |
| 8 | Объём бега с интенсивностью 91%, км | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | 0,3 | 0,3 | |
| 9 | Объём 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 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| 10 | Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Упражнения с отягощениями, т | 1 | 1,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1,5 | 0,5 | 1 | 1,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1,5 | 1 | |
| 12 | ОФП, ч | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | |
| 13 | Количество соревнований/стартов | | | | | | | | | | 2/4 | | 2/4 | 2/4 | | | | 1 | |
| 14 | Контрольно-переводные испытания, ч | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | |
| 15 | Теоретическая подготовка, ч | | | | | | | | | | 4 | | 4 | 4 | | | | | |
| 16 | Участие в соревнованиях, ч | | | | | | | | 3 | | | | | | | 3 | | | |
| 17 | Инструкторская и судейская практика, ч | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | |
| 18 | Спортивно-оздоровительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лагерь, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Июль** **Август** | | | | **Август** | | | | | **ВСЕГО за год, ч** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | |
| Структура годичного цикла | Периоды | Соревновательный | | | | | | | | | |
| | Этапы | Соревновательный | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных качеств | | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | | |
| 1 | Количество тренировочных занятий | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 248 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 624 |
| 3 | СФП, ч | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 63 |
| 4 | ТТМ ,ч | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 41 |
| 5 | Общий объём спринтерского бега, км | 0,3 | 1 | 1 | | | | | | | 30,7 |
| 6 | Объём бега с интенсивностью 96-100%, км | | | | | | | | | | 7,0 |
| 7 | Объём бега с интенсивностью 91-96%, км | | | | | | | | | | 12,5 |
| 8 | Объём бега с интенсивностью 91%, км | 0,3 | 1 | 1 | | | | | | | 9,8 |
| 9 | Объём беговых упражнений, км | 0,5 | | | | | | | | | 20 |
| 10 | Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний | | | | | | | | | | 4000 |
| 11 | Упражнения с отягощениями, т | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 30 |
| 12 | ОФП, ч | 9 | 8 | 8 | | | | | | | 412 |
| 13 | Количество соревнований/стартов | | | | | | | | | | 14/28 |
| 14 | Контрольно-переводные испытания, ч | 1 | | | | | | | | | 20 |
| 15 | Теоретическая подготовка, ч | | | | | | | | | | 28 |
| 16 | Участие в соревнованиях, ч | | | | | | | | | | 12 |
| 17 | Инструкторская и судейская практика, ч | | | | | | | | | | 12 |
| 18 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 36 |

## Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет

| **Месяцы** | | **Август** | | **Сентябрь** | | **Октябрь** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Структура годичного цикла | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | |
| | Этапы | Обще-подготовительный | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | |
| 1 | Количество тренировочных занятий | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | СФП, ч | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | ТТМ , ч | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Общий объём спринтерского бега, км | 1 | 1,3 | 1,5 | 1,5 | 1.2 | 1,5 | 1 | 1,5 | 1,5 |
| 6 | Объём бега с интенсивностью 96-100%, км | | | | | | | | | |
| 7 | Объём бега с интенсивностью 91-96%, км | 0,5 | 0,8 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 8 | Объём бега с интенсивностью 91%, км | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 9 | Объём беговых упражнений, км | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,8 |
| 10 | Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний | 100 | 200 | 150 | 200 | 100 | 200 | 150 | 200 | 100 |
| 11 | Упражнения с отягощениями, т | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 12 | ОФП, ч | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 13 | Теоретическая подготовка, ч | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Количество соревнований/стартов | | | | | | | | | |
| 15 | Участие в соревнованиях, ч | | | | | | | | | |
| 16 | Контрольно-переводные испытания, ч | | | | | | | | 3 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Инструкторская и судейская практика, ч | | | | | | | | 1 | |
| 18 | Восстановительные мероприятия, ч | | | | | | | | | |
| 19 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Ноябрь** | | | | **Декабрь** | | | | | **Январь** | | | | | **Февраль** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| Структура годичного цикла | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этапы | Специально-подготовительный | | | | | | | | | | | Соревновательный | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости | | | | | | | | | | | Совершенствование техники спринтерского бега | | | | | | |
| | **Основные объёмы 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 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | СФП, ч | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 4 | ТТМ ,ч | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Общий объём спринтерского бега, км | 1,2 | 1,8 | 1,5 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 2 | 2 | 2,5 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 3 | 1,8 | 2 | 1,8 | 1,6 | |
| 6 | Объём бега с интенсивностью 96-100%, км | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 0,5 | 0,8 | 1 | 0,8 | 0,5 | 0,8 | 0,3 | |
| 7 | Объём бега с интенсивностью 91-96%, км | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 0,5 | 0,8 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,3 | |
| 8 | Объём бега с интенсивностью 91%, км | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,8 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 9 | Объём беговых упражнений, км | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | |
| 10 | Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний | 200 | 150 | 200 | 100 | 200 | 150 | 200 | 100 | 200 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | | |
| 11 | Упражнения с отягощениями, т | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | | 1 | | 2 | | 1 | | 1 | |
| 12 | ОФП, ч | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | |
| 13 | Теоретическая подготовка, ч | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | |
| 14 | Количество соревнований/стартов | | | | | | | | | | 2/4 | | 2/4 | | 2/4 | | 2/6 | | |
| 15 | Участие в соревнованиях, ч | | | | | | | | | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | |
| 16 | Контрольно-переводные испытания, ч | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструкторская и | | | | | | | 1 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | судейская практика, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Восстановительные мероприятия, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Март** | | | | **Апрель** | | | | **Май** | | | | **Июнь** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 |
| Структура годичного цикла | Периоды | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | | | | | | | | |
| | Этапы | Обще--подготовительный | | | | | | Специально-подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня ОФП | | | | | | Повышение уровня СПФ | | | | | Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных качеств | | | | | |
| | **Основные объёмы 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 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | СФП, ч | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 4 | ТТМ ,ч | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Общий объём спринтерского бега, км | 1,5 | 1,8 | 1,3 | 1,9 | 1,5 | 1,9 | 2,6 | 2,3 | 2 | 1,6 | 2,5 | 2 | 3 | 2 | 2,5 | 1,8 | 2,6 |
| 6 | Объём бега с интенсивностью 96-100%, км | 0,5 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,8 | 0,5 |
| 7 | Объём бега с интенсивностью 91-96%, км | 0,5 | 0,8 | 0,5 | 0,8 | 0,5 | 0,8 | 0,5 | 0,8 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,8 | 0,8 |
| 8 | Объём бега с интенсивностью 91%, км | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 0,7 | 0,8 | 0,7 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | Объём беговых упражнений, км | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 |
| 10 | Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний | 150 | 200 | 100 | 200 | 150 | 200 | 100 | 200 | 200 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 200 |
| 11 | Упражнения с отягощениями, т | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | ОФП, ч | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | 5 | 6 | 5 |
| 13 | Теоретическая подготовка, ч | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 |
| 14 | Количество соревнований/стартов | | | | | | | | | | 2/4 | | 2/6 | | 2/6 | | 1/4 | |
| 15 | Участие в соревнованиях, ч | | | | | | | | | | 4 | | 4 | | 4 | | 2 | |
| 16 | Контрольно-переводные испытания, ч | | | | | | | | 3 | | | | | | | 3 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Инструкторская и судейская практика, ч | | | | | | | | 1 | | 1 | | 2 | | 2 | 2 | 1 | |
| 18 | Восстановительные мероприятия, ч | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | |
| 19 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| **Месяцы** | | **Июль** **Август** | | | | **Август** | | | | | **ВСЕГО за год, ч** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | |
| Структура годичного цикла | Периоды | Соревновательный | | | | | | | | | |
| | Этапы | Соревновательный | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных качеств | | | | | | | | | |
| | **Основные объёмы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | | |
| 1 | Количество тренировочных занятий | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 294 |
| 2 | Количество тренировочных часов | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 936 |
| 3 | СФП, ч | 7 | 7 | 7 | | | | | | | 340 |
| 4 | ТТМ ,ч | 4 | 4 | 4 | | | | | | | 201 |
| 5 | Общий объём спринтерского бега, км | 1,3 | 1,2 | 1,2 | | | | | | | 82 |
| 6 | Объём бега с интенсивностью 96-100%, км | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | | | | | | 20 |
| 7 | Объём бега с интенсивностью 91-96%, км | 0,5 | 0,4 | 0,4 | | | | | | | 30 |
| 8 | Объём бега с интенсивностью 91%, км | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | 32 |
| 9 | Объём беговых упражнений, км | 0,8 | 0,8 | 0,8 | | | | | | | 36 |
| 10 | Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний | 200 | 200 | 200 | | | | | | | 6500 |
| 11 | Упражнения с отягощениями, т | 2 | 2 | 2 | | | | | | | 76 |
| 12 | ОФП, ч | 8 | 8 | 8 | | | | | | | 240 |
| 13 | Теоретическая подготовка, ч | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 32 |
| 14 | Количество соревнований/стартов | | | | | | | | | | 15/38 |
| 15 | Участие в соревнованиях, ч | | | | | | | | | | 30 |
| 16 | Контрольно-переводные испытания, ч | | | | | | | | | | 12 |
| 17 | Инструкторская и судейская практика, | | | | | | | | | | 19 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ч | | | | | | | | | | |
| 18 | Восстановительные мероприятия, ч | | | | | | | | | | 26 |
| 19 | Спортивно-оздоровительный лагерь, ч | | | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 36 |

## Бег на короткие дистанции

Методическая часть.

Подготовка бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

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

Для юных бегунов на короткие дистанции, занимающихся в учебно-тренировочных группах, основными задачами станут:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

- обучение основам техники спринтерского бега и других видов легкой атлетики;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивных школ.

План годичного цикла.

Рациональная подготовка юных бегунов на короткие дистанции строится с учетом следующего:

1) традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;

2) правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах;

3) соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;

4) динамики физической подготовленности;

5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из двух лет обучения в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одно цикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается подготовительный период, затем 6 недель - соревновательный период, в заключение 6 недель - спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебно-тренировочных группах.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – обще-подготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа обще-подготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь. Спортсмены, обучающиеся в группах спортивного совершенствования, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на конец октября.

В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

Программный материал для практических занятий.

Программный материал для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания исходного элемента многолетней структуры тренировки - тренировочного задания - даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих бегунов на короткие дистанции.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон,

звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку юного спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

1) тренировочные задания;

2) тренировочные занятия и их части;

3) микроциклы;

4) мезоциклы;

5) макроциклы (периоды тренировки - годичные и полугодичные);

6) стадии;

7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

Тренировочное задание - первый блок в структуре многолетней тренировки.

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса.

Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

Ряд специалистов в области спорта понимают нагрузку и тренировочное задание как одно и то же. Однако эти два понятия следует различать.

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями - по суммарному весу отягощений или числу подъемов (штанги и т.д.). В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т. е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат.

Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Методика применения тренировочных заданий в учебном процессе

Построение занятия. При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть - разминка, включаются обще-развивающие упражнения, а для второго года обучения - специальные и игровые упражнения.

Главная задача основной части - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части урока. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей). Путь к силе, быстроте, ловкости лежит только через занятия физической культурой.

Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

С чего начинали спортивные звезды (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам Д. Оуэнса, А. Мэрчисона, А. Хари, В. Борзова, К. Льюиса, Б. Джонсона, А. Игнатьева, А. Хуанторены, В. Маркина, А. Бейберса, Х. Рейнольдса, Б. Катберт, В. Рудольф, И. Шевиньской, Р. Штехер, Л. Кондратьевой, М. Кох, Э. Эшфорд, Ф. Гриффит-Джойнер, О. Брызгиной. Примеры, когда больным детям благодаря занятиям бегом удалось восстановить здоровье и добиться выдающихся результатов.

Личная и общественная гигиена (желательно присутствие родителей).Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

## 3.3 Примерный учебный план теоретической подготовки

| №п/п | **Тема занятий** | **Группы, Количество часов** | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Начальной подготовки** | | **Учебно тренировочные** | |
| | | **До 1 года** | **Свыше 1 года** | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** |
| **1.** | Как стать сильным, быстрым, ловким | 2 | | | |
| **2.** | С чего начинали спортивные звёзды | 2 | 1 | | |
| **3.** | Личная и общественная гигиена | 15 мин | 30 мин | | |
| **4.** | Режим дня школьника, занимающихся спортом | 15 мин | 30 мин | | |
| **5.** | Режим питания юных лёгкоатлетов | 15 мин | 15 мин | | |
| **6.** | Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей | | 2 | | |
| **7.** | Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия | | | | |
| **8.** | Особенности техники низкого старта стартового разгона | | | 15 мин | 30 мин |
| **9.** | Техника бега спринтера по дистанции | | | 15 мин | 30 мин |
| **10.** | Техника финиширования | | | | 15 мин |
| **11.** | Особенности развития быстроты и частоты движений | | | 20 мин | 2 |
| **12.** | Методика развития силы у спринтеров | | | 1 | 1 |
| **13.** | Методика развития выносливости бегунов на короткие дистанции | | | 30 мин | 1 |
| **14.** | Скоростно-силовые качества-спутник быстроты | | | 30 мин | 1 |
| **15.** | Контроль пульса во время | | 15 мин | 30 мин | 30 мин |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | тренировочного занятия | | | | |
| **16.** | Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах | | | 1 | 1 |
| **17.** | Основы психической подготовки спринтеров | | | 15 мин | 30 мин |
| **18.** | Ведение и анализ спортивного дневника | | | 15 мин | 15 мин |

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе обще-развивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления (в учебно-тренировочных группах).

Анализ записанной на видеомагнитофон техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования. Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности.

Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Уровни развития быстроты, необходимые для показа результатов в беге на 100-400 м в диапазоне от III разряда до мастера спорта международного класса. Оптимальные объемы работы скоростной направленности для спринтеров различной квалификации. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых

нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах. Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура.

Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы.

Основы психической подготовки спринтеров. Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы.

Ведение и анализ спортивного дневника. Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание. Выявление слабых сторон подготовленности каждого бегуна группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок. Управление психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований. Ориентиры объемов работы на предстоящий сезон с учетом анализа тренировочных нагрузок за прошлые годы.

**Особенности многолетней подготовки легкоатлетов-прыгунов.**

Нормативная часть

Основные цели:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа - 2-3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап. Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к легкой атлетике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к виду легкой атлетики;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст 9-10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - возраст 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки легкоатлетов-прыгунов высокого класса.

Режим учебно-тренировочной работы

В основу комплектования учебных 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.

Решение о проведении занятий с детьми школьного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

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

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

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, -4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных

групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью. Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Методическая часть

Особенности многолетней подготовки легкоатлетов-прыгунов

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней

тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Группы этапа начальной подготовки ДЮСШ комплектуются из учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача. На начальном этапе подготовки проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники различных видов легкой атлетики, привитие стойкого интереса к занятиям и выбору спортивной специализации.

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдыха учащихся с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета, директора спортивной школы.

Обучение технике видов легкоатлетических прыжков.

**Этап начальной подготовки.**

Прыжки в длину с места и с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление.

Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом.

рыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок с места (для мальчиков 12-13 лет). Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»;

двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Тренировочные группы 1-2 годов обучения (14-15 лет)

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 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 слабейшей 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.

**Тренировочный этап**(этап спортивной специализации)

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка юного спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений спринтеров и рекомендуемых для прыгунов в длину предыдущей возрастной группы. Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг. Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами». Прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м). Подготовка и участие в соревнованиях. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т. д.

Участие в соревнованиях. Количество соревнований - 14-18 в течение года; в том числе: по физической подготовке - 4, по легкоатлетическим многоборьям - 6, по отдельным видам легкой атлетики - 4-6. Количество выступлений в один день - до 4 видов, включая эстафету. Отдых междусоревнованиями - не менее недели при выступлениях в отдельных видах легкой атлетики.

## 3.4. Организация, планирование и учет учебной работы

Организация учебной работы

Выполнению задач, стоящих перед школой, способствуют:

- систематичность и круглогодичность учебно-тренировочных занятий;

- постоянный учет состояния здоровья, физического развития учащихся и их физической подготовленности;

- регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием занимающихся и повседневный контакт преподавателя (тренера) с врачом ДЮСШ;

- высокое качество работы тренерско-преподавательских кадров и четкая организация работы общественного актива.

Работа ДЮСШ строится с учетом возрастных особенностей учащихся и в тесном взаимодействии с общественными организациями общеобразовательных школ, предприятий и других учреждений с целью положительного влияния как на улучшение физических, так и на воспитание морально-волевых качеств юных спортсменов.

Кроме занятий по расписанию, занимающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

Набор учащихся производится в сентябре и октябре:

- на районных и внутришкольных соревнованиях и кроссах;
- непосредственно на уроках физического воспитания в школах и других учебных заведениях;
- на специально организованных соревнованиях для желающих поступить в ДЮСШ по контрольным нормативам.

Для перехода из одной учебной группы в другую занимающиеся должны выполнить в конце учебного года контрольные нормативы и получить соответствующий спортивный разряд. Условия перевода, а также требования по спортивной подготовке к выпускникам определяются учебной программой. Перевод производится по решению тренерского совета и оформляется приказом директора.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с юными легкоатлетами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебной группой руководит преподаватель (тренер) на протяжении всего периода обучения в школе.

Перевод учащихся из одной группы в другую допускается после окончательного выбора им специализации и требует чуткого и тактичного подхода к учащемуся, согласованных действий преподавателей (тренеров) школы.

На период летних каникул рекомендуется создание спортивного лагеря. Спортивный лагерь организуется руководством школы совместно с профсоюзными организациями, спортивными обществами, органами народного образования и другими учреждениями в соответствии с положением об оздоровительно-спортивном лагере для учащихся школы.

Учебная работа в школе организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, преподаватель может уменьшить для отдельных занимающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

В процессе занятий инструкторской практикой и участии в соревнованиях юные легкоатлеты должны получить знания и овладеть навыками, необходимыми инструктору-общественнику и спортивному судье, чтобы помогать учителю физкультуры в проведении занятий в школьной секции и судействе соревнований.

Перед учебными группами в зависимости от подготовленности и возрастных особенностей занимающихся в процесс обучения в школе ставятся следующие основные задачи.

Этап начальной подготовки. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся. Улучшение общей физической подготовленности. Развитие интереса к занятиям легкой атлетикой. Изучение основ современной техники легкоатлетических упражнений. Усвоение правил соревнований и некоторых теоретических сведений. Подготовка и выполнение нормативных требований.

Тренировочный этап (до двух лет). Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся. Дальнейшее улучшение общего физического развития. Развитие таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и улучшение координации движений. Изучение и совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Привитие интереса к участию в соревнованиях по легкой атлетике. Изучение теории легкой атлетики. Приобретение инструкторских и судейских навыков. Воспитание морально-волевых качеств. Выполнение норм III разряда и переводных нормативных требований.

Тренировочный этап (свыше двух лет) . Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма. Совершенствование общей и специальной физической подготовки и развитие физических качеств в зависимости от избранной специализации. Совершенствование техники и овладение тактикой в избранных видах легкой атлетики. Приобретение опыта в проведении учебно-тренировочных занятий с младшими группами и в судействе соревнований. Дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки. Выполнение нормативов II разряда.

**Планирование учебной работы.**

Учебная работа в комплексной и специализированной ДЮСШ планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Перспективный план составляется, как правило, на 4 года для учебной группы и для отдельных спортсменов, начиная со II разряда. В перспективных планах определяются задачи на весь планируемый период, направленность тренировочного процесса для данной учебной группы, содержание применяемых средств с учетом специфических особенностей видов легкой атлетики, по которым данная группа специализируется, и уровень достижений по годам.

В индивидуальных перспективных планах конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление тренировочного процесса по годам, выполнение разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по годам.

Годовой учебный план-график тренировочных занятий составляется с учетом требований программы и учебного плана каждой группы и для отдельных спортсменов старших разрядов.

В плане раскрываются основные разделы учебного процесса, указывается объем работы в часах в течение всего года, помесячно.

На основании годового плана разрабатываются для каждой группы учебные планы-графики по периодам учебного года. В них определяются задачи, раскрываются средства и специфика их применения для данной группы, планы участия в соревнованиях и выполнения установленных контрольных нормативов. График учебного плана составляется каждым тренером на весь год или на полугодие для отдельных учебных групп, для параллельных групп - старшим тренером. В нем определяются общие задачи на год или на полугодие и раскрываются средства, используемые для решения этих задач. Решение задач и последовательность применения средств планируется поурочно с проведением зачетов по окончании изучения того или иного раздела (вида).
Рабочие поурочные планы составляются на месяц. При этом определяются более конкретные задачи, подбираются необходимые средства и поурочно указывается направленность работы и ее объем по времени в зависимости от условий и места занятий.

При составлении индивидуальных планов (для спортсмена старших разрядов) на ряд лет и на годичный цикл используются те же формы, что и для планирования учебного тренировочного процесса для учебных групп.

Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает:

- задания по общей и специальной физической подготовке;
- задания по совершенствованию техники и тактики тренируемых видов;
- рекомендации по устранению имеющихся недостатков;
- контрольные упражнения и сроки их выполнения;

- участие в соревнованиях и уровень намечаемых достижений.

Календарь спортивных соревнований составляется старшим тренером, обсуждается на тренерском совете и утверждается директором. Расписание учебных занятий составляется старшим тренером, заведующим учебной частью и утверждается директором.

Круглогодичный цикл учебно-тренировочной работы учащимися старших разрядов в городах, где имеются легкоатлетические манежи (или в южных районах страны), можно условно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (октябрь-декабрь), 1-й соревновательный (январь-февраль), 2-й подготовительный (март-май), 2-й соревновательный (июнь-август или июнь-сентябрь) и заключительный (сентябрь - часть октября). Сроки обозначенных периодов могут сдвигаться в ту или иную сторону в зависимости от календаря соревнований. Каждый период имеет свои специфические задачи. Так, учебно-тренировочные занятия 1-го и 2-го подготовительных периодов направлены на создание базы для достижения высоких спортивных показателей как в зимних, так и особенно в летних соревнованиях. Значительное внимание уделяется повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованию и развитию физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, общей и специальной выносливости) и воспитанию морально-волевых качеств (воли, смелости, решительности и настойчивости). Большое внимание в эти периоды уделяется технической и тактической подготовке занимающихся с целью подведения их к очередным соревнованиям. Объем выполняемой работы в учебно-тренировочных занятиях (при среднем уровне интенсивности) постепенно возрастает от начала периодов к их концу и достигает максимального уровня к предпоследней неделе. Примерно за две недели до зимних или летних соревнований объем нагрузки значительно снижается, в то время как интенсивность выполняемых упражнений существенно повышается.

В 1-м и 2-м соревновательных периодах учебно-тренировочные занятия направлены на дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники и тактики в избранных видах легкой атлетики, на достижение запланированных спортивных результатов. В эти периоды ведется активная подготовка к участию в соревнованиях. Интенсивность тренировочных занятий постепенно повышается, объем выполняемой работы сначала снижается, а затем поддерживается на среднем уровне.

В заключительный период общая нагрузка постепенно снижается, но для поддержания достигнутого уровня тренированности юные легкоатлеты переключаются на занятия другими видами спорта, давая необходимый отдых центральной нервной системе.

В учебных группах младших разрядов такой четкой периодизации можно не придерживаться. Как правило, большинство детей на летние каникулы уезжают на дачи и в оздоровительные лагеря. Остальная

же часть года в подготовке юных спортсменов должна иметь единую направленность на создание мощной базы для овладения техническим мастерством на фоне всестороннего физического развития и воспитания морально-волевых качеств. Участие в соревнованиях в этом возрасте не должно являться самоцелью. Соревнования должны быть одним из многих средств подготовки и воспитания будущих спортсменов.

Основные задачи, решаемые в работе с группами начальной подготовки, сводятся к укреплению здоровья и закаливанию организма школьников, к улучшению координационных возможностей, к развитию физических качеств (быстроты, гибкости и общей выносливости) и особенно к пробуждению интереса к занятиям легкой атлетикой.

Характер занятий с группами начальной подготовки еще не должен носить сугубо легкоатлетический профиль. Преобладающими средствами являются подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний; основная гимнастика, элементы акробатики и другие доступные детям упражнения. По возможности занятия должны проводиться на спортивных площадках. Ведущими методами в работе с этим контингентом являются игровой и групповой. При обучении преимущественное значение имеет метод показа разучиваемого упражнения, сопровождаемый кратким и образным рассказом.

Учет учебной работы

Успех подготовки юных легкоатлетов немыслим без тщательного учета всей выполняемой работы и мероприятий, направленных на всестороннее совершенствование личности учащегося и обучение юного спортсмена. В специализированной в соответствии с положениями о ДЮСШ должны быть следующие документы учета:

- журнал учета групповых занятий на год;
- список учащихся спортивной школы по группам;
- личная карточка учащегося;

дневник тренировки спортсмена;

- протоколы соревнований;
- книга учета разрядников;

книга рекордов.

Основной формой является журнал учета групповых занятий, в который включаются следующие разделы:

- расписание занятий;
- годовой учебный план-график распределения учебных часов;
- месячные рабочие планы;
- учет посещаемости и поурочная запись занятий;
- сведения общего характера об учащихся;
- проведение учебно-тренировочных сборов;
- учет спортивных результатов;

- участие в соревнованиях, рекорды и достижения, политико-воспитательная и культурно-массовая работа;

- проверка и инспектирование работы;

- годовой отчет о работе.

Журнал ведется тренерами-преподавателями отделений групп. Законченные журналы сдаются в учебную часть после окончания учебного года. Запись учащихся производится согласно приказу директора о зачислении в спортивную школу. Личная карточка учащегося, кроме демографических данных, отражает сдвиги в спортивных достижениях за период обучения в спортивной школе, а также меры поощрения учащегося за его успехи.

Большое значение для совершенствования и повышения эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса имеет систематическое ведение (начиная с III разряда) дневника тренировки спортсмена.В дневнике раскрываются: план учебно-тренировочных занятий, задачи тренировки, содержание учебно-тренировочных занятий и примерный расчет часов на год, месячные планы тренировок; участие в соревнованиях и прикидках; тренером ведется анализ спортивно-технических достижений спортсмена; фиксируются выводы и указания тренера; систематически записываются данные врачебного контроля и диспансерного обследования с рекомендациями и заключениями врача.

Остальная документация по учету работы тренеров и преподавателей спортивной школы ведется по общепринятым формам и должна содержаться в надлежащем порядке.

Программный материал.

Теоретические занятия (для всех учебных групп)

Практические занятия

**Тренировочный этап**(этап спортивной специализации) до двух лет

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углубленное изучение основных элементов техники прыжков;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой прыжков и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако

стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**Тренировочный этап**(этап спортивной специализации)свыше двух лет

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники легкоатлетических прыжков;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

### 3.5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и

соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устой-чивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях этапа начальной подготовки основной упор делается па формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение
плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях тренировочногоэтапа акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий,

оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных
занятий.

### 3.6. Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания.

В спортивные школы зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать спортсмена.

Важнейшим фактором нравственного воспитания учащихся ДЮСШ является спортивный коллектив. Его формирование - это сложный педагогический процесс, в котором главная роль принадлежит тренеру. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов, тематических вечеров, вечеров отдыха и праздников, совместное посещение крупных соревнований.

Действенным способом воспитательного воздействия на спортсмена является коллективное обсуждение его поведения (в случае если индивидуальная воспитательная работа тренера не достигает цели).

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортшколе является тренер-педагог. Эффективная спортивная подготовка, всестороннее образование и воспитание юного спортсмена возможны лишь в том случае, если тренер постоянно находится в контакте со школой, родителями, всеми лицами, оказывающими влияние на развитие личности спортсмена. Для хорошего тренера характерны педагогический талант, строгость, энтузиазм и увлеченность делом. От его знаний, мастерства, воли, выдержки, уверенности и такта зависит не только результат тренировки и исход спортивного состязания, но и итог всей воспитательной работы.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменами задачи двигательного и интеллектуального совершенствования. Так, на ранних этапах многолетней подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на привитие интереса и преданности виду спорта, на обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спорта. В дальнейшем следует переориентировать юного спортсмена на работу по совершенствованию всех сторон его подготовленности, на преодоление возрастающих трудностей при освоении больших по объему и высоких по интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, приобретение соревновательного опыта.

Важным разделом воспитательной работы является самовоспитание юного спортсмена - его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, осуществляемое в единстве с самоанализом, и самооценка личности. Следует обращать внимание на воспитание качеств, необходимых для совершенствования в видах спорта с индивидуальным характером соревновательной деятельности. Главной задачей тренера является воспитание у спортсменов волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности, дисциплинированности, активности и инициативности, стойкости, решительности, настойчивости и упорства в достижении цели. Юным спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на тренировке невозможно достигнуть высот спортивного мастерства. С самого начала спортивных занятий необходимо воспитывать способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное (умственное)

воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Умственному развитию спортсменов способствуют теоретическая подготовка, которая обязательно должна включать данные об опыте подготовки сильнейших зарубежных спортсменов в данном виде спорта (юноши, взрослые), совместная работа с тренером при составлении индивидуальных планов спортивной подготовки.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в следующих формах: план воспитательной работы по годам обучения, годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера. План должен включать следующие примерные темы бесед с юными спортсменами: спорт и труд; спорт и учеба; о дисциплине, долге, чести; о коллективе, дружбе, товариществе; о воле и мужестве; о внешней и внутренней красоте человека; о чести и достоинстве спортсмена.

Учет эффективности (предварительный, текущий, итоговый) воспитательной работы в спортивной школе осуществляется путем педагогических наблюдений, изучения письменных материалов и записей данных учета. С позиций комплексного подхода необходимо выявлять следующие стороны воспитанности юного спортсмена: нравственную, эстетическую, активную жизненную позицию. Трудовое воспитание должно стать стержнем всей системы воспитания юного спортсмена.

Критерием трудовой воспитанности является трудовая активность и высокая сознательность при выполнении любой работы, ее эффективность и качество.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. При этом следует учитывать выдвинутые в трудах Н.К. Крупской, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского положения о том, что педагогическая деятельность тогда

отвечает принципам воспитания, когда она направлена на раскрытие способностей каждого ребенка.

Большой воспитательный заряд несет использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказали о прекрасном знании иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, ката-ние на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам. Такая многосторонность интересов возможна лишь при тесно спрессованном и рационально организованном рабочем дне.

В ситуациях соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется проявление воли и решительности, в доверительной обстановке тренером могут использоваться примеры, сравнения, аналоги из боевого прошлого нашей страны.

Достойны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов - членов сборной команды страны предвоенного периода. Александр Канаки, Павел Шорец, Дмитрий Иоселиани, Исай Папков, Иван Чебуркин, Георгий и Серафим Знаменские, Моисей Иванькович, Григорий Ермолаев, Леонид Митропольский, Али Исаев, Борис Бутенко - рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств. Пример спортивного трудолюбия, умения достигать поставленной цели, несмотря на большие трудности, связанные с ранениями, продемонстрировали после войны И. Папков, установивший в спортивной ходьбе два рекорда мира и восемь рекордов СССР, и А. Канаки, ставший рекордсменом СССР в метании молота.

Заметное воспитательное воздействие на юных легкоатлетов оказывает участие в соревнованиях памяти героев Великой Отечественной войны, посещение мест их захоронений или музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество - умение говорить правдиво и справедливо поступать - должно формироваться у учащейся молодежи повсюду: в семье, школе, спортивной секции.

Коллектив, в котором царит открытость и справедливость, располагает школьников к обсуждению многих событий, фактов, не имеющих прямого отношения к спортивной деятельности. В этих условиях, по мнению В. А. Сухомлинского, беседы на моральные темы, разъяснение этических понятий, задушевные индивидуальные разговоры с учащимися - необходимейшее звено в правильном формировании нравственных качеств личности. И, наоборот, если система словесно-нравственных знаний не подкрепляется практическим опытом жизнедеятельности коллектива и отношений с товарищами, возникает ситуация отрыва от деятельности, формальное усвоение этической информации. Необходимо органичное

единство нравственно воспитывающего слова и жизненных ситуаций коллектива, в которых практически формируется нравственный опыт школьника.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближенно к действительности, так как на последующих тренировках каждый спортсмен группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны. Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С. Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер. Какие же качества должен формировать у себя спортивный наставник, с тем чтобы обеспечить максимальную отдачу и в воспитательном, и в спортивном отношении? Основой подготовки должны быть глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. Знания по этим дисциплинам необходимо постоянно накапливать и систематизировать, учиться трансформировать их общие закономерности в практику спортивной тренировки. И конечно же, нужно глубокое знание своей спортивной специализации - легкой атлетики - как предмета и как вида спорта.

Будущий тренер должен быть патриотом своей страны, обладать активной жизненной позицией, соединять в себе слово и дело, убеждения и поступки.Выдающимся тренерам присущ творческий поиск новых путей, средств, методов, большое трудолюбие. Они постоянно следят за новинками литературы в различных областях знаний, пытаются внедрить в процесс тренировки все новое, передовое. Не ограничиваясь этим, такие специалисты постоянно экспериментируют.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов. Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключающие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера. Следует учесть, что авторитет приобретается со временем;

молодые же тренеры иногда стараются завоевать его сразу, жесткими мерами. Планируя воспитательную работу с юными спортсменами, желательно учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого занимающегося в группе. Естественно, что дать рецепты воспитательных воздействий, пригодные для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера.

Ориентировочный план-график воспитательной работы

| **№п/п** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|---|---|---|
| 1. | Участие в торжественной церемонии приёма новичков | Сентябрь |
| 2. | Краткая информация под девизом «Важнейшие политические события в стране и за рубежом» | Ежемесячно |
| 3. | Беседа на тему: «Твой Любимый литературный герой» | Октябрь |
| 4. | Беседа на тему: «Твой любимый спортсмен-лёгкоатлет» | Декабрь |
| 5. | Диспут на тему: «Как бы поступил ты?» (обсуждаются ситуации, встречающиеся в повседневной жизни) | Январь |
| 6. | Выступление с отчетом по итогам учебы и спортивных выступлений(в присутствии тренера и родителей) | Февраль |
| 7. | Встреча с чемпионом по лёгкой атлетике | Март |
| 8. | Культпоход в краеведческий музей | Апрель |
| 9. | Встреча с участниками Великой Отечественной войны | Май |

### 3.7. Восстановительные мероприятия.

Восстановление - процесс борьбы с наступившим в тренировочных занятиях утомлением. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Изменение физиологических функций происходит в ЦНС, в органах, тканях и системах.

Для борьбы с наступившим утомлением используют педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы восстановления.

Педагогическая система включает в себя:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствующее функциональным возможностям сочетание средств ОФП и СФП, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки, чередование средств подготовки, использование неспецифических нагрузок, сочетание работы и отдыха, включение восстановительных циклов;

- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств, полноценная индивидуальная разминка, заключительная часть занятия, правильный подбор снарядов, включение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления.

Психологическая система восстановления применяется в сочетании с педагогической и медико-биологической и служит для снижения нервно-психической напряженности (психорегулирующие тренировки, психотерапия и др.).

Медико-биологическая система восстановления включает в себя:

1. Физиотерапевтические методы (парная баня, различные виды массажа).
2. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.
3. Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля.

В зависимости от степени воздействия нагрузки используются различные восстановительные средства. При восстановлении работоспособности мышц плечевого пояса целесообразны: ручной массаж, вибромассаж, гидромассаж, баромассаж, водно-тепловые процедуры. После больших, глобальных нагрузок - сочетание парной бани с водными процедурами. При выполнении интенсивных упражнений - контрастные водные ванны и спокойное лежание в теплом бассейне (ванне).

Для повышения работоспособности перед повторной тренировкой эффективно сочетание парной бани с холодными водными процедурами (температура воды 12-15°). При длительности перерывов свыше 12-16 часов рекомендуется парная и душ (ванна) с температурой 36-37°.

Контрастный душ в течение 5-7 мин - хорошее средство восстановления при следующей методике применения: 1 мин - горячая вода (37-36°), затем 5-10 с. - холодная вода (12-15°) и т.д.

Спортивный массаж назначается для быстрого восстановления работоспособности, сохранения достигнутого уровня тренированности. Его продолжительность зависит от веса тела массируемого спортсмена.

Баня как средство восстановления спортивной работоспособности используется в перерыве между утренней и вечерней тренировками. С этой целью удобно пользоваться сауной с температурой воздуха 100-120°, делая не более 3 заходов по 5-7 мин. После каждого выхода из парной следует принять холодный душ или ванну с температурой воды 13-15° в течение 20-40 с, а затем душ или ванну с температурой 37-39° в течение 1,5-2,0 мин. Далее спортсмен вновь идет под холодный душ в течение 10-15 с, снова принимает горячий душ (ванну) около 1 мин. После процедуры полезно посидеть в предбаннике 5-7 мин.

После вечерней тренировки или соревнования также можно пользоваться этой методикой (если на другой день предстоит физическая нагрузка). После проведенной большой и объемной работы с последующим днем отдыха, а также во время перерывов между тренировками и соревнованиями свыше 20 часов используется иная методика. В сауну спортсмен заходит 3-4 раза по 5-7 мин при температуре 100-120°. После каждого захода рекомендуется кратковременный холодный душ или ванна 10-15 с, с последующим теплым душем

продолжительностью до 2,5-3,0 мин. Время отдыха между заходами увеличивается до 7-10 мин, а температура воды в ванне достигает 30°.

Правильно организованное питание повышает эффективность тренировки, обусловливает высокую работоспособность, ускоряет течение восстановительных процессов. Калорийность и состав суточного рациона для легкоатлетов-метателей (по Л.Н. Яковлеву) составляет: белки - 2,4-2,5 г; жиры - 1,7-1,9 г; углеводы - 9,5-10 г; ккал - 65-70. Суточная потребность спортсменов 14-17 лет в минеральных элементах (в г) составляет: фосфор - 3; кальций - 1,6; магний - 0,3; калий - 3; железо - 10; хлористый натрий - 10-15. Высокая интенсивность обмена веществ у спортсменов требует повышения суточной нормы витаминов.

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов («Ундевит», «Декамевит») по 1-2 драже 2-3 раза в день во время еды. Для нормализации окислительно-восстановительных процессов рекомендуется принимать дополнительно аскорбиновую кислоту в дозе 100-150 мг.

При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами: в течение 5-7 дней дополнительный ежедневный прием 4-5 штук поливитаминного драже.

Таблица 1

**Суточная потребность спортсменов в витаминах (в мг)**

| Возрастные группы, лет | $B_1$ | $B_2$ | $B_3$ | PP | C |
|---|---|---|---|---|---|
| 11-13 | 1,7 | 2,8 | 2,0 | 25,0 | 100 |
| 14-17 | 1,9 | 3,4 | 2,2 | 30,0 | ПО |
| 18-25 | 3,0 | 3,0 | 2,5 | 30,0 | 150-200 |

Соотношение продуктов питания в суточном рационе для представителей скоростно-силовых видов легкой атлетики представлено в табл. 2.

Таблица 2

**Норма потребления основных продуктов питания в суточном рационе легкоатлетов**

| **Продукты питания** | **Женщины** | **Мужчины** |
|---|---|---|
| Мясо нежирное | 300-350 | 350-400 |
| Рыба | 75-100 | 100-150 |
| Яйца (1шт) | 50-56 | 50-56 |
| Масло сливочное | 30-40 | 40-50 |
| Молоко, кефир, простокваша | 350-450 | 400-500 |
| Сыр 30% жирности | 50-75 | 75-100 |
| Творог нежирный | 100-150 | 150-200 |
| Картофель | 100-150 | 150-200 |

| | | |
|---|---|---|
| Овощи свежие | 250-300 | 300-350 |
| Фрукты свежие | 250-300 | 300-350 |
| Соки | 350-400 | 400-500 |
| Хлеб и мучные изделия | 250-300 | 350-400 |
| Сладости и мёд | - | - |
| Минеральная вода | 400-600 | 600-800 |

Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи. Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае на следующий день после соревнований полезно попариться и принять массаж. Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

## 3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное

значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства городских соревнований.

| Этап | Год обучения | Минимум знаний и умений учащихся |
|---|---|---|
| Тренировочный этап(до 2 лет) | 1 | Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов лёгкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. |
| | 2 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.<br>Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе тренером разминку в группе.<br>*Судейство:* характеристика судейства в избранном виде лёгкой атлетики, основные обязанности судей. |
| Тренировочный этап (свыше 2 лет) | 3-4 | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися.<br>Судейство*:* знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. |
| | 5-6 | Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.<br>*Судейство:* Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований. |

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

## 4. Система контроля и зачетные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных легкоатлетов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Управление тренировочным процессом в рамках годичного цикла, который является частью системы многолетней подготовки спортсменов, осуществляется тренерским составом в наибольшей мере в ДЮСШ. Оно направлено на раскрытие индивидуальных возможностей спортсменов для достижения ими максимальных результатов в соревнованиях. Таким образом, соревновательная деятельность выступает как целеобразующая, которой подчинены все составляющие компоненты учебно-тренировочного процесса.

Структура годового плана в основном сохраняется на всех этапах многолетней подготовки и связана с системой календаря спортивных соревнований. Она может состоять в связи с утвержденным календарем из нескольких циклов (как правило, до трех), включая в каждом цикле полный набор периодов: подготовительного, соревновательного и переходного с их микроэтапами.

В зависимости от этапов многолетней подготовки содержание годичных циклов изменяется по определенным закономерностям, которые проявляются как в росте основных показателей плана, так и в динамике их соотношения (главным образом) и в методах и организации проведения занятий (в меньшей степени). Эти закономерности, проявляющиеся наиболее полно на этапах начальной и углубленной специализации.

Оперативный текущий учет объема, интенсивности и времени выполнения тренировочных средств, показателей контрольных упражнений, тестирования и самочувствия, всесторонний анализ и поиск эффективности подготовки. Ежедневный и еженедельный учет, создание банка данных о тренировках спортсмена.

Таким образом, рассмотренные выше научно-методические положения раскрывают ту особую роль, которую играет в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов управление учебно-тренировочным процессом, включающим систему комплексного планирования с установлением целей и задач, контрольное тестирование, моделирование соревновательной деятельности, функциональной, физической и технической подготовки, повышение уровня сознательности спортсмена и создания устойчивого психологического состояния, воспитание и самовоспитание волевых качеств, саморегулирующая тренировка, самоконтроль и сознательное, грамотное, творческое, мотивированное отношение к подготовке - нагрузкам и восстановлению (что является элементом как науки, так и искусства).

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения(тест** |
|---|---|
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанци** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) | |
| | Бег 100 м (не более 14,2 с) | Бег 100 м (не более 17 с) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 16 | |
| **Прыжки** | | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) | |
| | Бег 100 м (не более 15,2 с) | Бег 100 м (не более 17,5 с) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 16 | |

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения(тесты)** | |
|---|---|---|
| | **Юноши** | **Девушки** |
| **Бег на короткие дистанции** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2.7) | Бег на 20 м с ходу(не более 2,9) |
| | Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 55 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 190) | Прыжок в длину с места(не менее 180) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу (не более 9,60) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2) |
| | Бег 300 м ( не более50 с) | Бег 300 м ( не более 53,5 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м(не более 12 мин) | Бег 2000 м (не более 8 мин) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| **Прыжки** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9) |
| | Бег 100 м (не более 12,5) | Бег 100 м (не более 13,2) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

**Вопросы для зачёта по теоретической подготовке**

Вопросы и предлагаемые ответы

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

а) ходьбу и бег;

б) прыжки и метания;

в) опорные прыжки и прыжки на батуте;

г) многоборье.

2. Многоборье – это вид лёгкой атлетики, получивший своё название по количеству входящих в него видов. Какого вида многоборья не бывает?

а) пятиборья;

б) семиборья;

в) девятиборья;

г) десятиборья.

3. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего…

а) работой рук;

б) углом отталкивания ногой от дорожки;

в) наклоном головы;

г) постановкой стопы на дорожку.

4. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводят к …

а) повышению скорости бега;

б) скованности всех движений бегуна;

в) увеличению длины бегового шага;

г) более сильному отталкиванию ногами.

5. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

а) сокращает длину бегового шага;

б) увеличивает скорость бега;

в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;

г) помогает скоординировать движения.

6. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад) приводит к…

а) узкой постановке ступней;

б) свободной работе рук;

в) незаконченному толчку ногой;
г) снижению скорости бега.
7. Широкая постановка ступней при беге приводит к …
а) улучшению спортивного результата;
б) снижению скорости бега;
в) увеличению длины бегового шага;
г) более сильному толчку ногой.
8. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции называется…
(впишите слова в графу ответов)
9. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?
а) старт, набор скорости, финиш;
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) стартование, разгон, финиширование;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
10.Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя…
а) упражнения с отягощениями;
б) повторное пробегание коротких отрезков;
в) большое количество обще-развивающих упражнений;
г) горячий душ.
11.Бег на средние и длинные дистанции начинается…
а) с низкого старта;
б) с высокого старта;
в) с хода;
г) с опорой на одну руку.
12.Какого вида эстафетного бега не существует?
а) 4х100 м;
б) 4х200 м;
в) 4х400 м;
г) 4х 600 м;
д) 4х800 м.
13.К бегу с естественными препятствиями не относится …
а) бег по пересечённой местности;
б) марафонский бег;
в) кросс.
14.Один из видов бега с искусственными препятствиями называется…
а) степ-тест;
б) стретчинг;
в) стиплчез;
г) фартлек.
15.Укажите какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

а) согнув ноги;
б) прогнувшись;
в) согнувшись;
г) ножницы.
16.Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
а) прыжок в длину с разбега;
б) тройной прыжок;
в) прыжок в длину с места;
г) прыжок в высоту с разбега;
д) прыжок с шестом.
17.Результат в прыжках в длину с разбега на 80-90 % зависит от…
а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
б) способа прыжка;
в) быстрого выноса маховой ноги;
г) одновременной работе рук при отталкивании.
18.Грамотный прыгун в длину и высоту с разбега знает длину своего разбега. Она измеряется…
а) метрами;
б) ступнями;
в) «на глазок»;
г) беговыми шагами.
19.Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется…
а) на маты;
б) в воду;
в) в песок;
г) в прыжковую яму.
20.Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является…
а) разбег;
б) отталкивание;
в) полёт;
г).приземление;
д) выход из сектора прыжков.
21.Назовите способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
а) перешагивание;
б) перекат;
в) перекидной;
г) волна;
д) фосберифлоп.
22.В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют…
а) мяч, молот;
б) диск, гранату;

в) лимонку, бумеранг;
г) копьё, ядро.
23.Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований…
а) результат засчитывается;
б) разрешается дополнительный бросок;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.
24.Метания классифицируют по фазе перед финальным усилием. Какой подготовки к финальному усилию не существует?
а) предварительного вращения;
б) разбега;
в) скачка;
г) прыжка.
25.В лёгкой атлетике ядро…
а) метают; б) толкают;
в) бросают; г) кидают.
26.При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по…
а) частоте дыхания;
б) частоте сердечных сокращений;
в) самочувствию;
г) чрезмерному потоотделению.
27.Длина бровки на стадионе стандартных размеров равна…
а) 398 м; б) 399 м;
в) 400 м; г) 401 м.
28.Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
а) наложение холода;
б) наложение тугой повязки;
в) согревание повреждённого места;
г) обращение к врачу.
29.Какой вид лёгкой атлетики является циклическим?
а) прыжок с шестом;
б) метание молота;
в) бег 100 м;
г) тройной прыжок.
30. Какой вид лёгкой атлетики является ациклическим?
а) ходьба;
б) прыжок в высоту;
в) бег с барьерами;

г) марафонский бег.
Вопросы для итоговой аттестации теоретического экзамена по инструкторской и судейской практике.

1.Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:
А) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья.
Б) Ходьба, бег, прыжки и метания.
В) Бег, бег с препятствиями и прыжки.
2. К циклическим движениям относятся:
А) Прыжки, метания.
Б) Ходьба, бег.
В) Ходьба, метания.
Г) Бег, прыжки.
3. Последовательность фаз в метаниях:
А) Держание снаряда, разбег, финальное усилие, полет снаряда.
Б) Держание снаряда, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, полет снаряда,
В) Держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда.
4. В спринте применяется старт:
А) средний (полунизкий)
Б) низкий
В) высокий
5 . К бегу на средние дистанции относится бег:
А) от 400 до 1500м
Б) от 500 до 2000м
В) от 500 до 3000м
6. Во время проведения стипль-чеза на круге должно быть:
А) 5 препятствий и 1 яма с водой
Б) 10 препятствий
В) 2 ямы с водой
Г) 5 препятствий и 2 ямы с водой
7 . Результат в прыжках в длину зависит от:
А) начальной скорости и угла вылета
Б) начальной скорости и угла отталкивания
В) начальной скорости и угла атаки
8. Квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые:
А) проводятся с целью предоставления участниками возможности выполнить подтвердить, повысить спортивный результат
Б) проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда
В) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях
9. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:

А) на маховую ногу
Б) на толчковую ногу
В) на обе
10. В каких видах метаний разбег выполняется вращательно-поступательным движением?
А) диск, молот, ядро
Б) граната, мяч, копье, ядро
В) диск, молот.
11 . В чем главное отличие спортивной ходьбы от бега?
А) скорость
Б) длина и частота шага
В) отсутствие фазы полета
Г) работа рук
12. За счет чего увеличивается вращательный момент тела над планкой?
А) отталкивания
Б) маха ногой и руками
В) приближение частей тела к продольной, поперечной осями
13. Согласно правилам соревнований длина зоны передачи эстафетной палочки составляет:
А) 30м.
Б) 20м.
В) 10м
Г) 15м.
14. Какие эстафеты являются классическими?
А) 4*100, 4*200
Б) 4*400, 4*100
В) 4*100, 800*600*400*200
Г) 4*300, 4*400
15. Метание мяча и гранаты производится в коридор шириной:
А) 20м
Б) 15м
В) 10м
16. Для преодоления каждой высоты в прыжках в высоту и с шестом участнику предоставляется не более:
А) 1 попытки
Б) 2 попыток
В) 3 попыток
17. Все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы:
А) разбег, отталкивание, приземление
Б) разбег, отталкивание, полет и приземление
В) разбег, отталкивание, прыжок и приземление
18. С прямолинейного разбега выполняется метание:
А) мяча, гранаты, копья, ядра
Б) мяча, гранаты, копья

В) копья, диска
19. Во всех видах бега минимальная  ширина каждой беговой дорожки должна быть:
А) 1 метр
Б) 1. 25м
В) 1. 5м
20. Какое максимальное количество попыток  каждый участник получает право выполнить  в личных и лично-командных соревнованиях по прыжкам в длину и тройным:
А) 3 попытки
Б) 6 попыток
В) 8 попыток
Г) 12 попыток
21.  При касании какой частью тела плоскости финиша фиксируется окончание дистанции?
А) головой
Б) рукой
В) туловищем
Г) ногой
22. Какую длину должна иметь круговая беговая дорожка при проведении соревнований на открытом воздухе?
А) 300 м.
Б) 400м
В) 600м.
Г) 800 м.
23. Как определяется победитель в прыжках в длину если у спортсменов лучшие результаты совпадают?
А) перепрыжка
Б) по сумме всех попыток
В) по второму лучшему результату
Г) кто первым показал лучший результат
24. В обычном низком старте передняя колодка устанавливается от линии старта на расстоянии:
А) 1 стопы
Б) 1. 5 стопы
В) длины голени
25. Стипль-чез – это вид бега, который проводится:
А) в естественных условиях
Б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
В) на беговой дорожке с барьерами и ямой с водой
Ответы:

| | | |
|---|---|---|
| 1-а | 4-б | 7-а |
| 2-б | 5-а | 8-в |
| 3-в | 6-а | 9-а |

10-а
11-в
12-б
13-б
14-б
15-а
16-в
17-б
18-б
19-б
20-б
21-в
22-б
23-в
24-б
25-в

## Список литературы


1.Х.Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие.-Челябинск, 2007.

2. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 20066, с. 55-57.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2003.

4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

5. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.

6. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1999.

8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005.

9. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1999.

12. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

14. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 2006.

15. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1997.

16. Попов В.П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации. -М.: ДОСААФ, 1998.

17. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1997.

18. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994.
19. Теория спорта / Под общ.ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1997.
20. Филип В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1994.
21. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
22. Филип В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000.