

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тарасовская Детско-юношеская
спортивная школа «Спарта»**

Рассмотрено педагогическим
советом МБОУ ДО Тарасовская
ДЮСШ «Спарта»
Протокол № 1 от 27.08.2021г.

Утверждено
Директор МБОУ ДО Тарасовская
ДЮСШ «Спарта»
Приказ № 118 от 01.09.2021г.
Арефьев Н



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
(модифицированная)**

Срок реализации – до 8 лет
Возраст обучающихся – 8-17 лет

Составители:
Косс Н.В. – тренер-преподаватель

І. Пояснительная записка

Учебная программа для МБОУ ДО тарасовская ДЮСШ «Спарта» по легкой атлетике составлена на основе примерной учебной программы, нормативных документов: Федерального органа управления физической культурой и спортом, Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ ; Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ; санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14; других Федеральных законов и нормативных-правовых актов Российской Федерации, на основе Письма Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; Устава МБОУ ДО Тарасовская ДЮСШ «Спарта» , других локальных актов учреждения. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа содержит обобщающие материалы научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами различных возрастных групп.

В программе отражены основные задачи на этапах всего периода обучения и построение тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, тренировочного; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Генеральная цель образовательной программы

- создание такой модели обучения, которая позволила бы решить вопросы, как массового развития легкой атлетики, так и вопросы работы с одаренными детьми, а также воспитанию целенаправленного человека с высоким самосознанием, морально-волевыми качествами, психологически стойкой к условиям тренировок и спортивной борьбы.

Цель образовательной программы:

- Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья

Для реализации цели образовательной программы решаются следующие задачи:

- оптимальная организация учебного дня и недели с учетом санитарно-эпидемиологических норм и возрастных особенностей детей, занимающихся в отделении легкой атлетики;
- укрепление здоровья, закаливание, гармоничное всестороннее развитие;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применением их в различных по сложности условиям;
- создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях;
- создание системы мониторинга показателей физической, технической, тактической, психологической подготовки;

Цели и задачи работы отделения легкой атлетики не противоречат целям и задачам ДЮСШ и направлены на выявление и развитие способностей каждого воспитанника отделения, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни и создание условия для привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям легкой атлетикой, которая является основой всестороннего физического и психического развития личности ребенка.

Эти цели задачи реализуются на основе введения в учебно-воспитательный процесс новых методик обучения, воспитания и мониторинга уровня сформированности знаний и

навыков, создания условий для максимального раскрытия творческого потенциала воспитанников и тренеров-преподавателей.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учебная программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий: из трех лет в группах начальной подготовки и пяти лет в тренировочных группах.

II. Организационно-методические указания.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- 1) Преимущество задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
- 2) Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в учебно-тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.
- 3) Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
- 4) Правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.
- 5) Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней учебно-тренировочной работы и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная учебно-тренировочная работа. Причем в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы учебно-тренировочной работы в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов

Задачи на этапах учебно-тренировочной работы:

В группах начальной подготовки:

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

В тренировочных группах:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики;

- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
- овладение основами знаний по тренировке;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Учебно-тренировочный процесс рассматривается как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд./в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематического учебно-тренировочного процесса подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

На основе обобщения мировой литературы (отечественных и зарубежных ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие.

Морфометрические показатели

Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В кубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на - 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии, Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет(пубертатный период),

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-

6-летнюю подготовку в ДЮСШ, могут начинать специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, По мере развития организма юных спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств юных спортсменов влияют:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом,

- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта циклического характера.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

III. Нормативная часть учебной программы

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная учебно-тренировочная работа. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы учебно-тренировочного процесса в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена в спортивной школе делится на два основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах.

Этап начальной подготовки. Зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники

избранного вида спорта, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

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

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения		Минимальный возраст для зачисления, лет	число обучающихся в группе	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года	Размер норматива (процент за одного занимающегося от должностного оклада)	Минимальное кол-во спортсменов при «полушном» методе уравнивающей оплаты труда с почасовым методом расчета (для сравнения), человек
<i>Группы начальной подготовки</i>									
1-й год	8-9	10	15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП с положительной прогрессией	3	11	
2-й год	9-10	10	15	20	8		6	7	
3-й год	10-11	8	12	15	8		6	7	
<i>Тренировочные группы</i>									
1-й год	11 - 12	8	10	14	12	Выполнение нормативов по ОФП, 3-ю	9	7	
2-й год	12 - 13	8	10	14	12	2-ю	9	7	
3-й год	13 - 14	6	8	12	18	1-ю	15	7	
4-й год	14 - 15	6	8	12	18	3 спорт разряд	15	7	
5-й год	15 - 16	6	8	12	18	2 спорт разряд	15	7	

Объем тренировочной нагрузки является максимальным, снижение объема недопустим.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах, с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки (1 год обучения) до 2 часов;
- на этапе начальной подготовки (свыше года) до 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день, суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

При проведении тренировочных занятий одновременно с занимающимися, из разных групп:

а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;

б) по программам спортивной подготовки;

в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

Соблюдаются условия: разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Перевод на следующий год, этап обучения производится при условии успешного освоения программного материала, положительной динамике спортивных результатов, выполнения минимальных требований контрольно-переводных нормативов - не менее 50%, и выполнения разрядных норм.

IV. Методическая часть программы

Методическая часть программы включает учебный, тренировочные планы по основным видам подготовки. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле; объемам тренировочных и соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

4.1. Учебный план

Пояснительная записка к учебному плану

В процессе многолетней учебно-тренировочной подготовки 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 времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;

3) соответствие уровня учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;

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

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера должно быть направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и игровых 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 учебно-тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах 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 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

4.1.2. Распределение объемов компонентов учебно-тренировочных занятий в годичном цикле (на 52 недели)

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы				
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.Общая физическая подготовка	194	239	286	286	346	346	346
2.Специальная физическая подготовка	60	97	236	236	453	453	453
3.Теоретическая подготовка	6	10	20	20	26	26	26
4.Контрольно-переводные испытания	8	8	12	12	18	18	18
5.Участие в соревнованиях	22	28	32	32	55	55	55
6.Инструкторская и судейская практика	4	8	12	12	12	12	12
7.Восстановительные мероприятия	18	26	26	26	26	26	26
8.Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов	312	416	624	624	936	936	936

4.2. План-схема годичного цикла

Рациональная подготовка юных многоборцев строится с учетом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамики роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

4.2.1. Подготовка в группах начальной подготовки

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30 60,100 м, прыжков в длину и высоту. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является тренировочный этап, на котором определяется спортивная специализация.

Годичный цикл подготовки юных многоборцев состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды.

4.2.2. Подготовка в тренировочных группах (1-го и 2-го годов обучения)

В первые 2 года занятий в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня физических качеств. Возраст занимающихся от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

4.2.3. Подготовка в тренировочных группах (3-го - 5-го годов обучения)

При планировании подготовки в тренировочных группах 3-го – 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации:

Общеподготовительный этап, в котором решаются задачи:

1. повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП. В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1. дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки работоспособности;
2. развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Первый соревновательный этап решает следующие задачи:

1. совершенствование техники спринтерского бега, прыжка в длину, толкания ядра;
2. улучшение спортивного результата прошлого сезона.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Второй подготовительный этап.

Основные задачи во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе: -дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;

- развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

-совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра;

-повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Основные задачи на раннем соревновательном этапе:

- совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;

- улучшение спортивного результата прошлого года.

Юный многоборец должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

Заключительный этап

Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований):

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;

-улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним;

- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Структура, задачи и объем учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле юного легкоатлета в группах начальной подготовки первого года обучения

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	156	3																			
2	Количество часов в неделю	312	6																			
3	ТЕОРИЯ	6 (270)	5	5	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	6	5	6	5	5
4	ПРАКТИКА																					
	Общая физическая подготовка	194 (8730)	135	110	110	100	197	120	225	160	202	200	200	200	120	170	155	200	80	190	185	145
	-быстрота	50	30	30	30	30	50	35	50	45	45	45	45	45	30	45	35	45	35	45	45	35
	-скоростно-силовые	50					97	50	35	35	87	50	50	55	50	55	50	60		50	50	
	-выносливость	48	35	50	50		50	40	100	50	30	50	50	50	40			50	45	50	35	50
	-координация	31	30	30	30	30				35		55	30	50		30	30	20		45	30	20
	-гибкость	225	40			40			40		40		25			40	40	25			25	40
	Техническая подготовка (бег, метание, прыжки)	60 (2700)	115	80	80	20	52		25	89	48	50	49	50		80	95	49	40	59	65	45
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	22 (1170)				100		100							130				100			
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8 (360)		60	60																	60
	Вступительные	3		+	+																	
	Текущие	2																				+
	Переводные	3																				
7	Инструкторско-судейская практика	4				30		30											30			
8	Восстановительные мероприятия	18	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
			270																			

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	январь		февраль				март					апрель				май			
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	Количество Учебно-тренировочных занятий	3																		
2	Количество часов	6																		
3	ТЕОРИЯ	5	5	6	5	5	6	5	5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	5
4	ПРАКТИКА																			
	Общая физическая подготовка	120	210	210	217	120	220	180	141	70	202	200	170	120	225	160	155	190	120	190
	-быстрота	45	70	45	50	45	35	45	50	45	45	45	45	45	35	45	50	45	35	35
	-скоростно-силовые качества	35		45	97	35	40	35	51		47	35		40	70	35	39	50		50
	-выносливость		35	50			75			35	50	50	50	35	50	50			45	65
	-координация		5	30	30		30	60			30	30	35		30	30	36	30		
	-гибкость	40		40	40	40	40	40	40		30	40	40		40		30	65	40	40
	Техническая подготовка (бег, метание, прыжки)	70	40	39	33		29	70	109	40	47	50	79		24	90	95	60		
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)					100				130				100					100	
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	60																		60
	Вступительные																			
	Текущие	+																		
	Переводные																			+
7	Инструкторско-судейская практика					30								30					30	
8	Восстановительные мероприятия	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Всего минут.....	270																		

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	июнь				июль					август			
		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	Количество учебно-тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Количество часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	ТЕОРИЯ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	ПРАКТИКА													
	Общая физическая подготовка	120	166	125	140	230	215	200	191	171	216	206	161	245
	-быстрота	45	45	50	45	50	50	50	45	45	45	45	45	45
	-скоростно-силовые качества		56			50		35	56	56	56	56	56	96
	-выносливость	35	35	30		50	85	55	50	60	65	60	40	
	-координация		30	45	65	80	80	60	40	10	50	10	20	59
	-гибкость	40			30							35		45
	Специальная физическая подготовка	70	84	125	110	20	35	50	54	74	29	39	54	
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)													
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	60												
	Вступительные													
	Текущие													
	Переводные	+												
7	Инструкторско-судейская практика													
8	Восстановительные мероприятия	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20	20	20	20
	Всего минут.....	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270

Структура, задачи и объем учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле юного легкоатлета в группах начальной подготовки 2-3го года обучения

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Количество учебно-тренировочных занятий	208	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Количество часов	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3	ТЕОРИЯ	10 (240)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	ПРАКТИКА																					
	Общая физическая подготовка	239 (10755)	190	200	130	221	221	239	125	221	221	210	210	129	226	216	226	130	266	233	233	142
	-быстрота	58	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	55	55
	-скоростно-силовые	47	35	45	40	40	40	45	35	40	40	35	35	45	45	40	40	40	40	40	40	40
	-выносливость	48	41	41	41	41	41	54	41	41	41	35	35	35	41	41	41	41	41	47	47	47
	-координация	46				46	46	46		46	46	46	46		46	46	46		46	46	46	
	-гибкость	41	65	65		45	45	45		45	45	45	45		45	40	50		45	45	45	
	Техническая подготовка (бег, метание, прыжки)	97 (4365)	132	77	57	56	101	83	107	101	101	102	102	93	86	96	86	102	101	89	89	98
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)	28 (1260)			90				90					90				90				90
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8 (360)		45	45	45																
	Вступительные	3		+	+	+																
	Текущие	2																				
	Переводные	3																				
7	Восстановительные мероприятия	26 (1080)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	30	30	30	30	30	20	20	20	20	20
8	Инструкторско-судейская практика	8 (360)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
	Всего минут.....		360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	январь		февраль				март					апрель				май			
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	Количество учебно-тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	Количество часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
3	ТЕОРИЯ	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
4	ПРАКТИКА																			
	Общая физическая подготовка	135	216	216	216	129	220	247	139	221	221	141	232	222	227	125	125	271	226	221
	<i>-быстрота</i>	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	55	55	55	60	49	49	49	49	49
	<i>-скоростно-силовые качества</i>	45	35	35	35	45	45	65	40	40	40	45	45	35	35	35	35	45	45	40
	<i>-выносливость</i>	41	41	41	41	35	35	47	47	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
	<i>-координация</i>		46	46	46		46	46		46	46		46	46	46			46	46	46
	<i>-гибкость</i>		45	45	45		45	45		45	45		45	45	45			45	45	45
	Техническая подготовка (бег, метание, прыжки)	60	61	106	106	103	92	85	86	91	121	91	90	100	95	107	107	51	51	54
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)	90				90			90			90				90	90			
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	45	45															45	45	45
	Вступительные																			
	Текущие	+	+																	
	Переводные																	+	+	+
7	Восстановительные мероприятия	20	20	20	20	20	30	30	30	30	30	20	20	20	20	20	20	20	20	20
8	Инструкторско-судейская практика		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10
	Всего минут.....	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	июнь				июль					август			
		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	Количество учебно-тренировочных занятий	3												
2	Количество часов	8												
3	ТЕОРИЯ	10	10	10	10	10	10							
4	ПРАКТИКА													
	Общая физическая подготовка	266	130	130	221	221	221	180	290	290	290	300	295	220
	- <i>быстрота</i>	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	59	49	49
	- <i>скоростно-силовые качества</i>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	- <i>выносливость</i>	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
	- <i>координация</i>	46		46	46	46	115	115	115	115	115	115	115	
	- <i>гибкость</i>	45			45	45	45	45	45	45	45	45	45	95
	Специальная физическая подготовка	101	102	82	81	851	81						15	
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)		90	90										90
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
	Вступительные													
	Текущие													
	Переводные													
7	Восстановительные мероприятия	20	20	40	40	40	40	70	70	70	70	60	50	50
8	Инструкторско-судейская практика	8	8	8	8	8	8	10						
	Всего минут.....	360												

Структура, задачи и объем учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле юного

легкоатлета в тренировочных группах 1 – 2 го года обучения

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Количество учебно-тренировочных занятий		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Количество часов		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	ТЕОРИЯ	20(900)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4	ПРАКТИКА																					
	Общая физическая подготовка	286 (12870)	250	250	250	185	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
	-быстрота	74	65	65	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	-скоростно-силовые	65	56	56	60	65	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	-выносливость	65	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	60
	-координация	42	36	36	36		36	36	36	36	42	42	42	36	36	36	36	46	46	46	46	36
	-гибкость	40	37	37	34		37	34	37	37	32	32	32	37	37	37	37	28	28	28	28	37
	Техническая подготовка (бег, метание, прыжки)	236 (10620)	258	188	188	124	129	258	258	168	139	211	211	231	231	141	141	231	221	221	22	150
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)	32 (1440)				90	90			90	90					90	90					
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	12 (540)		60	60	60																60
	Вступительные																					
	Текущие																					
	Переводные																					
7	Восстановительные мероприятия	26 (1170)				39	39				29	39	39	39	39	39	39	39	39	39	40	40
8	Инструкторско-судейская практика	12 (540)	12	22	22	22	12	12	12	12	12	20	20						10	10	10	20
	Всего минут.....		540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	январь		февраль				март					апрель				май			
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	Количество учебно-тренировочных занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Количество часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	ТЕОРИЯ	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10
4	ПРАКТИКА																			
	Общая физическая подготовка	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
	-быстрота	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	-скоростно-силовые качества	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	-выносливость	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	65
	-координация	36	36	36	36	46	46	46	38	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
	-гибкость	37	37	37	37	28	28	28	35	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
	Техническая подготовка (бег, метание, прыжки)	150	60	130	130	220	230	230	230	258	168	129	219	219	168	168	248	188	98	183
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)		90	90	90						90	90			90	90			90	90
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	60	60															60	60	60
	Вступительные																			
	Текущие																			
	Переводные																			
7	Восстановительные мероприятия	40	40	40	40	40	40	40	40		39	39	39							
8	Инструкторско-судейская практика	20	20	10	10	10				12	12	12	12	12	12	12	22	22	22	12
	Всего минут.....	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	июнь				июль					август			
		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	Количество учебно-тренировочных занятий	6												
2	Количество часов	12												
3	ТЕОРИЯ	10												
4	ПРАКТИКА													
	Общая физическая подготовка	250												
	<i>-быстрота</i>	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	<i>-скоростно-силовые качества</i>	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	<i>-выносливость</i>	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	<i>-координация</i>	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
	<i>-гибкость</i>	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
	Специальная физическая подготовка	178	268	268	268	229	231	231	241	241	280	280	280	280
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)	90												
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
	Вступительные													
	Текущие													
	Переводные													
7	Восстановительные мероприятия					39	39	39	39	39				
8	Инструкторско-судейская практика	12	12	12	12	12	10	10						
		540												

Всего минут.....

Структура, задачи и объем тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки юного легкоатлета в тренировочных группах 3 – 5 го года обучения

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Количество учебно-тренировочных занятий		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
2	Количество часов		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
3	ТЕОРИЯ	26(1170)	25	25	25	25	26	25	25	26	25	25	26	25	25	25	25	26	25	26	25	25	
4	ПРАКТИКА																						
	Общая физическая подготовка	346 (15570)	365	330	330	205	302	250	275	339	298	300	299	300	250	330	345	299	290	309	315	295	
	-быстрота	93	95	95	95	64	84	64	90	84	90	74	74	75	65	95	95	84	74	84	94	86	
	-скоростно-силовые	73	86	66	66	85	66	56	56	76	56	66	66	66	56	76	81	66	66	76	61	56	
	-выносливость	73	76	76	76	56	66	56	56	76	78	66	66	66	56	76	76	66	66	66	86	80	
	-координация	54	56	46	46		46	39	36	56	42	52	52	46	36	36	46	55	56	55	46	36	
	-гибкость	53	52	47	47		40	35	37	47	32	42	41	47	37	47	47	28	28	28	28	37	
	Техническая подготовка (бег, метание, прыжки)	453 (20385)	408	313	313	279	341	393	498	343	356	426	426	446	366	326	311	446	446	426	420	310	
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)	55 (2475)			50	160	90	130		90	90				130	90	90						
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	18 (810)		120	70	80																120	
	Вступительные																						
	Текущие																						
	Переводные																						
7	Восстановительные мероприятия	26 (1170)				39	39				29	39	39	39	39	39	39	39	39	39	40	40	
8	Инструкторско-	12 (540)	12	22	22	22	12	12	12	12	12	20	20							10	10	10	20

	судейская практика																						
	Всего минут.....		810																				

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	январь		февраль				март					апрель				май						
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39			
1	Количество учебно-тренировочных занятий	6	6	6	6																		
2	Количество часов	18	18	18	18																		
3	ТЕОРИЯ	25	25	26	25	25	26	25	25	25	26	25	26	25	26	25	25	25	25	25	25	15	
4	ПРАКТИКА																						
	Общая физическая подготовка	320	290	299	283	250	279	220	359	290	297	300	329	289	274	340	345	310	250	250			
	<i>-быстрота</i>	95	84	84	84	64	93	54	99	84	90	90	90	64	64	64	94	64	64	64			
	<i>-скоростно-силовые качества</i>	76	66	66	66	56	56	46	86	66	73	76	76	56	56	56	76	56	56	56			
	<i>-выносливость</i>	66	67	67	60	56	56	46	86	66	61	61	61	56	56	56	86	56	56	65			
	<i>-координация</i>	46	36	45	36	46	46	46	38	36	36	36	36	66	36	67	52	97	37	48			
	<i>-гибкость</i>	37	37	37	37	28	28	28	50	38	37	37	66	37	62	97	37	37	37	17			
	Техническая подготовка (бег, метание, прыжки)	285	285	345	362	355	465	395	386	483	346	344	404	354	408	343	418	333	293	383			
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)		90	90	90	130		130			90	90		130	90	90		60	100	90			
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	120	60															60	120	60			
	Вступительные																						
	Текущие																						
	Переводные																						
7	Восстановительные мероприятия	40		39	39	39																	
8	Инструкторско-судейская	20	20	10	10	10				12	22	22	22	12									

практика																				
Всего минут.....	810																			

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	июнь				июль					август			
		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	Количество учебно-тренировочных занятий	6												
2	Количество часов	18												
3	ТЕОРИЯ	15												
4	ПРАКТИКА													
	Общая физическая подготовка	320	334	250	375	360	285	300	304	324	279	289	300	250
	- <i>быстрота</i>	95	95	64	95	95	74	75	79	79	64	64	75	65
	- <i>скоростно-силовые качества</i>	66	66	56	66	66	66	66	66	66	56	56	66	56
	- <i>выносливость</i>	66	66	56	66	66	61	66	66	66	56	56	66	56
	- <i>координация</i>	46	60	37	60	60	47	46	46	46	36	36	46	36
	- <i>гибкость</i>	47	47	37	88	73	37	47	47	67	67	87	47	37
	Специальная физическая подготовка	373	389	398	408	384	461	446	452	432	516	506	495	545
5	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (указать в каких)	90	60	135										
6	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
	Вступительные													
	Текущие													
	Переводные													
7	Восстановительные мероприятия					39	39	39	39	39				
8	Инструкторско-судейская практика	12	12	12	12	12	10	10						

	Всего минут.....	810												
--	------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

4.3. Контрольно-нормативные требования

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

Один из главных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

В спортивной практике в рекомендациях специалистов прослеживается линия на сокращение обследований по сравнению с количеством этапов подготовки в сдвоенном годовом цикле. Такое положение вполне объяснимо, поскольку тренер не в состоянии 8-10 раз в течение года (а именно столько этапов выделяется в сдвоенном макроцикле) проводить всесторонние обследования. Важно выбрать переломные моменты и затем из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла тренировки и специфики избранного вида спорта.

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его - проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа - накануне первых весенних соревнований. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований - достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата в многоборье.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе учебно-тренировочного занятия на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений.

Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы,

определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В программе приводятся нормативы физической подготовленности спортсменов на различных этапах подготовки и показатели уровня технической подготовленности

4.3.1. Нормативы физической подготовленности группах начальной подготовки

	Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки					
		1-год обучения		2-год обучения		3-год обучения	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1.	Бег на 30 м, с	6,8	7,0	6,6	6,8	6,4	6,6
2.	Бег на 60 м, с	11,8	12,6	11,6	12,4	11,6	12,0
3.	Тройной прыжок с места, м	научить (техника)	научить (техника)	420	340	450	380
4.	Метание снаряда (мяча 150гр)	научить (техника)	научить (техника)	18	15	22	16
5.	Прыжок с места	научить (техника)	научить (техника)	150	140	170	160
6.	Бег без учета времени	1000м	1000м	1500м	1500м	2000м	2000м

4.3.2. Нормативы физической подготовленности тренировочных группах

	Контрольные упражнения	Этапы тестирования									
		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1.	Бег на 30 м, с	5,2	5,4	4,9	5,1	4,6	4,8	4,5	4,8	4,5	4,8
2.	Бег на 60 м, с	9,2	10,1	8,7	9,7	8,3	9,1	7,8	8,8	7,4	8,4
3.	Тройной прыжок с места, м	5,50	4,50	6,00	5,00	6,70	5,80	7,50	6,40	8,20	7,10
4.	Бросок ядра с низу вперед (3,4 кг)	8,00	6,00	10,00	8,00	10,50	9,00	11,50	10,00	12,5	11,00
5.	Бросок ядра с верху вперед, м (3,4 кг)	7,00	5,00	8,00	6,20	9,00	8,50	9,50	9,00	11,50	10,00
6.	Бег 1000м	3,54	4,45	3,45	4,39	3,39	3,54	3,26	3,42	3,09	3,36
7.	Бег 300 метров	53,0	1.03,0	49,0	58,0	45,2	53,6	41,6	49,5	38,7	45,5

	Контрольные упражнения	Этапы тестирования									
		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1.	Бег на 30 м, с	5,2	5,4	4,9	5,1	4,6	4,8	4,5	4,8	4,5	4,8
2.	Бег на 60 м, с	9,2	10,1	8,7	9,7	8,3	9,1	7,8	8,8	7,4	8,4
3.	Тройной прыжок с места, м	5,50	4,50	6,00	5,00	6,70	5,80	7,50	6,40	8,20	7,10
4.	Метание мяча 150гр	25	20	35	25	40	30	45	35	50	40
5.	Прыжок в длину	350	310	400	360	430	380	470	400	520	450
6.	Бег 1000м	3,54	4,45	3,35	4,14	3,18	3,54	3,03	3,37	2,49	3,21
7.	Бег 300 метров	53,0	1.03,0	49,0	58,0	45,2	53,6	41,6	49,5	38,7	45,5

V. Программный материал для практических занятий

5.1. Исходные положения

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

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки - тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных учебно-тренировочных заданий в процессе подготовки будущих многоборцев.

Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.

Структура учебно-тренировочного занятия 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 учебно-тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

Рассматривая многолетнюю учебно-тренировочную работу юного спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья учебно-тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) учебно-тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней учебно-тренировочной работы (продолжительностью от 2 до 6 лет).

5.2. Тренировочное задание первый блок в структуре многолетней учебно-тренировочной работы

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 учебно-тренировочных занятий.

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

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 расчетом суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а учебно-тренировочное задание. В своей работе В.П. Попов объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определенным образом организованы. А организованная определенным образом работа и отдых - это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие - это как бы определенная последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами учебно-тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в учебно-тренировочной работе отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- а) единообразие методики многоборной подготовки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- в) применение заданий методом вариативных упражнений, снижая монотонность;
- г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- д) создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;
- е) значительное упорядочение учебно-тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, где можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и

применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация учебно-тренировочных заданий тренерами-преподавателями для решения конкретных задач, выполняемых в процессе учебно-тренировочной работе юных многоборцев, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в учебно-тренировочной работе - упражнений, упростить планирование, учет и контроль учебно-тренировочной нагрузки, даст возможность тренеру-преподавателю и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику проделанной учебно-тренировочной работы за определенный период времени, повысить надежность управления учебно-тренировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного занятия.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

5.3. Методика применения тренировочных заданий в учебно-тренировочном процессе

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. Учебно-тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть - разминка, включаются общеразвивающие 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 учебно-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).

В заключительную часть (15 мин) урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

5.4. Тренировочный микроцикл

Учебно-тренировочное занятие планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В учебно-тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в учебно-тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует,

поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

При повторении микроцикла надо учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после учебно-тренировочного занятия при большом скоплении зрителей следует проводить облегченную тренировку.

Среди разных упражнений и учебно-тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью.

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.
4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.
5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.
11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и воспитании быстроты.

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при учебно-тренировочном занятии через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Здесь нет возможности перечислить все средства учебно-тренировочных занятий и их оптимальную повторяемость в микроцикле. Важно, что любая задача успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять бегуночку подряд 3-4 дня зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в учебно-тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно

включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность - два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных учебно-тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создает привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность занятий и стабильность спортивных достижений.

При пропуске учебно-тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные дни - это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определенным дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер-преподаватель должен распределить по дням все, что он включил в план занятий на данный этап. Прежде всего учебно-тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого - содержание занятия, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем - уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если учебно-тренировочное занятие проводится 2-3 раза в день, то аналогично записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки, величины нагрузок и другие данные.

Установленный учебно-тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится занятия.

После того как задачи для данного этапа учебно-тренировочного занятия решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом занятия, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе учебно-тренировочного занятия и может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если учебная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом - увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый с очень большой нагрузкой, второй с облегченной.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода занятия.

Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержании и нагрузке повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении учебно-тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо

постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней учебно-тренировочной работы. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса учебно-тренировочной работы.

VI. Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах учебно-тренировочной работы. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

На *этапе начальной подготовки* основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На *тренировочном этапе* (тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и учебно-тренировочной работы занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам занятий и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной учебно-тренировочной работы, ее содержании, планировании перспективной многолетней подготовки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник занятий.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конечном счете управление процессом учебно-тренировочных занятий на более высокой ступени должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием учебно-тренировочных занятий, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть

ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение обучающихся специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их занятий, техникой и тактикой во время соревнований.

Нет сомнения, что программа специального образования спортсменов гораздо обширнее, чем указано здесь. К проблеме специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание спортивных организаций и тренеров-преподавателей. В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру-преподавателю. На первых учебно-тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер-преподаватель «настраивает» воспитаника на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер-преподаватель организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами. Тренер-преподаватель постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними обучающихся. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

Примерный учебный план

№ п/п	Темы занятий	Группы, год обучения						
		НП		УТГ				
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	История развития легкой атлетики	+	+					
2.	Спортивные биографии выдающихся легкоатлетов России и мира	+	+	+	+	+	+	+
3.	Правила организации и проведения соревнований		+	+-			+	+
4.	Обеспечение безопасности и дисциплины во время тренировочных занятий и соревнований	+	+	+	+	+	+	+
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	+	+	+	+	+	+	+
6.	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль легкоатлетов		+				+	+
7.	Особенности питания спортсмена различного возраста и пола	+		+	+	+	+	+
8.	Причины травм у легкоатлетов, их профилактика, комплексы восстановительных упражнений			+	+	+	+	+
9.	Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	+	+				+	+
10.	Разминка, ее значение в тренировочных занятиях, соревнованиях			+	+	+	+	+
11.	Общая характеристика техники видов, ошибки, их устранение			+	+	+	+	+
12.	Средства и методы развития основных физических качеств			+	+	+	+	+

13.	Построение тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах							+	+
14.	Современная система проведения соревнований по легкой атлетике							+	+

1. История развития легкой атлетики

В данном разделе теоретической подготовки необходимо отразить основные этапы становления легкоатлетического спорта. Занимающиеся должны знать, какими видами была представлена легкая атлетика в программе древних и современных Олимпийских игр, как развивали этот вид спорта в России в дореволюционный период, в период после Октябрьской революции, после Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. и на современном этапе.

2. Спортивные биографии выдающихся легкоатлетов России и мира

Н. Пономаревой, Э. Озолиной, Я. Лусиса, А. Ортера, Р. Фукс, М. Немета, Я. Железны, У. Бейера, М. Уилкинса, Ф. Мельник, А. Бондарчука, В. Киселева, Р. Барнса, С. Крцвелевой, С. Макарова, Ю. Седых, братья Знаменские, Сергей Бубка, Валерий Брумель, Татьяна Казанкина, Нина Пономарева, Владимир Куц, Петр Болотников, Елена Исинбаева, Юрий Борзаковский, Ольга Каниськина, Валерий Борчин, Татьяна Лебедева, Сильнов Андреи др. Динамика их спортивных результатов по годам обучения, достижений в смежных видах спорта, ростовесовые показатели, характеристики тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки и этапе высших достижений.

3. Правила организации и проведения соревнований

Характеристика мест (секторов) для проведения соревнований, обязанности судейской бригады и участников соревнований, требования к весу снарядов, измерение результатов, заполнение протокола, определение финалистов соревнований, квалификационные соревнования, календарь соревнований для юных и взрослых спортсменов.

4. Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований

Во время обучения и совершенствования техник по видам спорта необходимо соблюдать определенные правила поведения в секторах. Нарушение дисциплины может привести к травмам. Во время соревнований очередность разминочных и основных попыток устанавливает судья в соответствии с заявочными протоколами. Обучающихся должны знать основные правила страховки при выполнении упражнений со штангой и отягощениями. Тренер-преподаватель должен следить за правильностью техники выполнения силовых упражнений, особенно у начинающих спортсменов.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Опорно-двигательный аппарат и система кровообращения, функции нервной системы и механизмы нервной деятельности, расположение основных мышечных групп и подвижность суставов, дыхание и газообмен, утомление и перетренировка.

6. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль легкоатлетов

Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту, гигиенические требования к месту проведения занятий. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма, повышение иммунитета к инфекционным и простудным заболеваниям. Значение массажа и самомассажа, сауны и водных процедур. Причины травм и их профилактика. Содержание врачебного контроля в диспансере.

7. Особенности питания легкоатлетов различного возраста и пола

Сбалансированное питание - основа пополнения организма энергией жизнедеятельности. Соблюдение режима приема пищи, контроль за содержанием в ней

полноценных белков, жиров, углеводов, витаминов. Продолжительность переваривания продуктов, их калорийность. Регулировка веса метателей в соответствии с рационом и объемом принимаемых продуктов.

8. *Причины травм, их профилактика, комплексы восстановительных упражнений*

К основным причинам травм, возникающим у легкоатлетов, относятся: преждевременное использование утяжеленных снарядов и упражнений с отягощениями, выполнение нагрузок, не соответствующих уровню функциональной подготовленности и возрастным особенностям организма, ошибки в технике исполнения упражнений общего и специального характера, неправильная разминка перед занятиями и соревнованиями.

Комплексы восстановительных мероприятий включают как педагогические, так и медико-биологические средства, активный и пассивный отдых, использование разгрузочных микроциклов, индивидуальное планирование подготовки.

9. *Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника*

Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель функционального состояния организма. Изменение ростовесовых характеристик, размаха рук, динамометрии кисти и других мышечных групп, показатели тонуса мышц, способность к их расслаблению - основные параметры самоконтроля метателей. Обязательное ведение спортивного дневника, учет и анализ проделанной учебно-тренировочной работы, выявление динамики подготовленности по результатам тестирования и спортивным достижениям, перспективное планирование подготовки на предстоящие тренировочные циклы.

10. Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях

Общая и специальная разминки перед занятиями технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятий, их соответствие задачам занятия, ее основной части. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности силовой и технической направленности. Индивидуальная разминка перед выступлением в соревнованиях.

11. *Общая характеристика техники видов легкой атлетики, ошибки, их устранение*

Основные фазы техники выполнения упражнений легкой атлетики. Последовательность обучения элементам техники выполнения упражнений и целостному движению. Устранение технических ошибок при выполнении, использование специальных и подводящих упражнений.

12. *Средства и методы развития основных физических качеств легкоатлетов*

Характеристика скоростно-силовых и силовых качеств, быстроты и координации, необходимых для совершенствования мастерства. Возрастные особенности развития этих физических качеств, темпа их прироста по показателям контрольных упражнений. Допустимые объемы средств технической и физической подготовки у легкоатлетов различного уровня мастерства. Индивидуальный подход к выбору учебно-тренировочных средств и методов технической и специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки.

13. *Построение микро-, мезо-, макроциклов подготовки легкоатлетов различной квалификации*

Варианты построения годового и полугодового циклов занятий, подготовительного и соревновательного периодов. Закономерности распределения тренировочных средств и объемов, нагрузок в микроциклах различной направленности.

Ведущие факторы подготовки спортсменов на этапах начальной, углубленной подготовки. Закономерности адаптации организма к различным тренировочным воздействиям.

14. Современная система проведения соревнований по легкой атлетике

Виды соревнований, календарь соревнований для различных возрастных групп. Нормативные документы для присвоения разрядов и почетных спортивных званий (ЕВСК). Роль ИААФ в развитии легкой атлетики и международных спортивных связей.

VII. Воспитательная работа

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель 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.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Во время проведения учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей используются как формы воспитательной работы собрания команды, митинги и ритуалы, встречи с ветеранами войн, труда и спорта.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности и встреч КВН. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы используются следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- введение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
- активное привлечение новых обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого сбора и составлении плана на следующий сбор;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, проведение экскурсий, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с учебно-тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренер-преподаватель фиксирует в специальном журнале спортивные результаты своих обучающихся, комментирует их поведение во время соревнований, настраивает на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечает недостатки в психологической подготовке.

Комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, предусматриваются особенности бытового поведения обучающихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа на тему: «Как я провел лето»	сентябрь
2	Встреча с ветеранами спорта	ежемесячно

3	Беседа на тему: «Дружба крепкая – дружба верная»	октябрь
4	Беседа на тему: «Твоя любимая книга»	ноябрь
5	Беседа на тему: «Твой любимый спортсмен - легкоатлет»	декабрь
6	Диспут на тему: «Как бы ты поступил?» (обсуждаются ситуации, встречающиеся в повседневной жизни)	январь
7		февраль
8	Поход в краеведческий музей	март
9	Акция: «Посади дерево»	апрель
10	Посещение мемориальных памятников	май
11	О важнейших событиях	ежемесячно
12	Подготовка отчетного альбома по итогам года	июнь-июль

VIII. Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

8.1. Общая психическая подготовка спортсменов

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении учебно-тренировочного режима, чувство долга перед тренером-преподавателем и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении учебно-тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

8.2. Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями,

эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их учебно-тренировочных занятий.

8.3. Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

8.4. Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

8.5. Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия на занятии и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На *тренировочном этапе* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В *подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В *соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе *учебно-тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

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

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

IX. Восстановительные мероприятия

9.1. Общие положения

Неотъемлемой составной частью каждого плана учебно-тренировочного занятия должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются: 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого спортсмена.

К *медико-биологическим средствам* относятся: 1) специализированное питание, фармакологические средства; 2) распорядок дня; 3) спортивный массаж (ручной и

вибрационный); 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня); 5) отдельные виды бальнеопроцедур -хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны; 6) электросветотерапия -диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; 7) баротерапия; 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агамат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

9.2. Массаж и физиотерапевтические средства

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие (табл. 30).

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К **гидротерапии** относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натрие-вые (соляные); г) хвойные; д) жемчужные.

Схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировок

Дни недели	Утро	После первого учебно-тренировочного занятия	После второго учебно-тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание 25 мин	Подводный массаж-
Воскресенье	Ножные ванны, обливание		Сауна

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником-специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

Целесообразно оборудовать при спортивной школе специальный блок по восстановлению и функциональной диагностике.

Х. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по учебно-тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе занятий. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для

данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к занятиям после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить *как* переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно учебно-тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

1. *Оценка состояния здоровья.* К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. *Оценка физического развития* проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. *При оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.). При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

4. *Определение специальной тренированности.* Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости нагрузки, в котором указывается какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок. Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

XI. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской 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-преподавателя, инструктора-методиста, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся тренировочных групп второго года и старше являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу занятий, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий обучающимися позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены групп должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания юный судья

Содержание

I. Пояснительная записка.....	
II. Методические положения и возрастные особенности в многоборье.....	
III. Нормативная часть учебной программы.....	
IV. Методическая часть программы спортивной подготовки.....	
4.1. Учебный план.....	
4.2. План-схема годового цикла.....	
4.3. Контрольно-нормативные требования.....	
V. Программный материал для практических занятий.....	
VI. Теоретическая подготовка	
VII. Воспитательная работа.....	
VIII. Психологическая подготовка	
IX. Восстановительные мероприятия.....	
X. Медико-биологический контроль.....	
XI. Инструкторская и судейская практика.....	
Список литературы.....	
Содержание.....	

Литература:

А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005

В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007

В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СЖЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004

И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа

В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

