

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Инсарская районная спортивная школа»
ул. Семашко д.13, г. Инсар, Республика Мордовия 431430
тел.(8834-49) 2-22-26, insar.djussh@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО:
на заседании педагогического
совета МБУДО
«Инсарская районная спортивная школа»
Протокол № 1 от 31.08.2020

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБУДО
«Инсарская районная спортивная школа»



Т.А.Матвеева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Возраст детей: 8 – 18 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Составители: тренер-преподаватель
МБУДО «Инсарская районная спортивная школа»
Ягубкина Мария Александровна

г.Инсар, 2020г.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
I. Нормативная часть.....	8
1.1. Организация тренировочного процесса.....	8
II. Методическая часть.....	12
2.1. Организационно-методические указания.....	12
2.2. Возрастные особенности физического развития юных спортсменов.....	16
2.3. Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов.....	19
III. Учебный план	23
3.1. Этап начальной подготовки.....	24
<i>Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки.....</i>	<i>26</i>
<i>Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки.....</i>	<i>27</i>
<i>Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки.....</i>	<i>27</i>
<i>План-схема годовичного цикла подготовки юного бегуна (1-й год обучения в группах начальной подготовки).....</i>	<i>30</i>
<i>План-схема годовичного цикла подготовки юного бегуна (2, 3 годы обучения в группах начальной подготовки).....</i>	<i>34</i>
3.2. Учебно-тренировочный этап.....	38
<i>Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе.....</i>	<i>39</i>
<i>План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции</i>	

<i>1-го года обучения на учебно-тренировочном этапе.....</i>	<i>42</i>
<i>План-схема годового цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 2-го года обучения на учебно-тренировочном этапе.....</i>	<i>43</i>
<i>Типовые недельные циклы для подготовки бегунов на учебно-тренировочном этапе</i>	<i>43</i>
IV. Программный материал для практических занятий.....	49
4.1. Урок легкой атлетики - основная форма тренировочных занятий.....	49
4.2. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.....	51
4.3. Типы тренировочных занятий.....	52
4.4. Техническая подготовка юных бегунов	53
4.5 Тактическая подготовка юных бегунов.....	56
V. Педагогический контроль.....	57
VI. Медико-биологический контроль.....	58
VII. Воспитательная работа.....	62
VIII. Психологическая подготовка.....	62
IX. Восстановительные мероприятия	66
X. Инструкторская и судейская практика.....	67
XI. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	69
XII. Требования к освоению программы по этапам подготовки.....	70
Приложение 1.....	72
Приложение 2.....	75
Приложение 3.....	83
Список используемой литературы.....	84

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по легкой атлетике составлена на основе примерных программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства (Ивочкин В.В., -Москва, Издательство «Советский спорт» 2007г и 2005г.-108с. и 104 с.), Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, а также учебно-тренировочном этапе. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки легкоатлетов, последовательность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Даны формы планирования учебно-тренировочной работы.

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции.

Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики.

Основная задача легкой атлетики – подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд, стойких защитников Родины. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;

- подготовку спортсменов высокой квалификации, резервов сборных команд, спортивных обществ и ведомств;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
- подготовку и выполнение разрядных нормативов соответственно возрасту.

Для выполнения Программы учащиеся отделения легкой атлетики распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- группа начальной подготовки (НП);
- группа учебно-тренировочная (УТ).

Перед учебными группами ставятся следующие задачи:

Группа начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам техники бега, прыжков и метаний, изучение правил соревнований, овладение навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы, подготовка и выполнение нормативов ЕВСК, а также ВФСК «ГТО» соответственно возрасту учащихся.

Определение дальнейшей специализации в легкой атлетике.

Учебно-тренировочная группа: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умение расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида, умение анализировать свои выступления и выступления своих товарищей, приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и опыта в

проведении учебно-тренировочных занятий, выполнение нормативов 2 и 1 спортивных разрядов по легкой атлетике, а также ВФСК «ГТО» соответственно возрасту учащихся.

Выполнение задач, стоящих перед отделением легкой атлетики спортивной школы, предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательного выполнения учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр видеозаписей, прохождение судейской практики.

В настоящей программе учебный материал дается в виде упражнений, основных теоретических и практических сведений. В соответствии с конкретными условиями (состояние спортивной базы, уровень подготовленности учащихся и др.) в программу могут вноситься необходимые изменения, однако основное направление, принципы и установки программы будут сохранены. Реализация учебной программы может быть успешно осуществлена на основе органического сочетания учебно-тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, строгого соблюдения учебы, тренировки и отдыха, полноценного осуществления профилактическо-восстановительных мероприятий.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Организация тренировочного процесса

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Этап начальной подготовки	3	7-9	14-15	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Перевод по годам обучения на этапах подготовки осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Таб. № 2, 3,4).

Таблица 2.

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

Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)

Таблица 3.

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

Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин. 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин. 01 с)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

Таблица 4.

Переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		1 год	2 год	1 год	2 год
1	Бег 60 м с/х	9,0	8,5	9,4	8,9
2	Прыжок в длину с места	210	225	180	200
3	Бег 300 м	48,0	46,0	51,5	49,0
4	Бег 1000 м, мин.	3.15	3.05	3.40	3.30
5	Бег 3000 м, мин.	11.20	10.30	12.30	12.00

При комплектовании спортивных групп руководствуюсь возрастом учащихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу (Таб. 5.)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	до года	свыше года	до двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12-14
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	4 - 5
Общее количество часов в год	312	468	624-728
Общее количество тренировок в год	156 - 208	208 - 260	208 - 260

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 3-х академических часов.

Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение года и их уровень. Показатели соревновательной нагрузки для учащихся групп индивидуальны в зависимости от возрастной категории (Таб. 6).

Таблица 6.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика

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

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных легкоатлетов (Таб. № 7).

Таблица 7.

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До года	Свыше года	До двух лет
Общая физическая подготовка (%)	76 - 79	73 - 78	50 - 60
Специальная физическая подготовка (%)			12 - 15
Техническая подготовка (%)	15 - 17	15 - 17	18 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организационно-методические указания

Методическая часть дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивной школы. В программе нашли свое отражение основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных бегунов на этапах спортивной подготовки:

1. *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. *Направленность на максимально возможные достижения.* Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.*

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с

возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. *Возрастание нагрузок.* Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. *Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на этапе начальной подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специальных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

10. *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Структура методической части программы включает основной программный материал по разделам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; содержит примерные недельные микроциклы для юных бегунов по годам обучения.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, соревнований, погодных и климатических условий и т. д.). Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

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

Динамика спортивных результатов в многолетней подготовке легкоатлетов

Тренировочный процесс легкоатлета - целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому 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. На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших бегунов мира последнего времени был определен возраст и стаж занятий для достижения нормативов мастера спорта РФ и мастера спорта международного класса (табл. 8).

Таблица 8.

Диапазон спортивных результатов выполнения нормативов и возраст достижения нормативов МС, МСМК сильнейшими бегунами мира

№	Дистанция	Возраст, лет						Возраст достижения		
		14	15	16	17	18	19	нормативов		лучших результатов
								МС	МСМК	
Юноши										
1.	800 м	2.15,0- 2.05,0	2.08,0- 1.57,0	2.00,0- 1.52,0	1.55,0- 1.47,5	1.52,0- 1.47,0	1.50,0- 1.46,0	17-20	20-25	23-28
2.	1500 м	4.39,5- 4.15,0	4.19,0- 4.08,0	4.07,0- 3.52,0	4.00,0- 3.46,0	3.52,0- 3.38,0	3.50,0- 3.37,5	18-21	20-25	24-29
3.	3000 м	10.30,0- 9.50,0	9.30,0- 9.00,0	9.10,0- 8.35,0	8.40,0- 8.15,0	8.30,0- 8.03,0	8.20,0- 7.50,0	18-22	-	22-29
4.	5000 м	-	15.40,0- 15.20,0	15.10,0- 14.30,0	14.40,0- 14.00,0	14.25,0- 13.45,0	14.15,0- 13.30,0	17-22	20-26	23-29
5.	10 000 м	-	-	-	32.30,0- 31.20,0	31.00,0- 29.50,0	30.30,0- 28.40,0	19-23	21-28	24-29
Девушки										
1.	800 м	2.25,0- 2.09,0	2.18,0- 2.05,0	2.11,0- 2.02,0	2.10,0- 2.01,0	2.08,0- 1.59,5	2.05,0- 1.58,8	16-19	20-25	23-26
2.	1500 м	5.05,0- 4.40,0	4.50,0- 4.35,0	4.38,0- 4.22,0	4.28,0- 4.18,0	4.25,0- 4.09,0	4.16,0- 4.05,0	18-20	20-25	23-29
3.	3000 м	-	11.20,0- 10.00,0	11.00,0- 9.40,0	10.40,0- 9.30,0	10.15,0- 9.15,0	9.55,0- 9.10,0	18-22	21-27	23-29
4.	5000 м	-	-	-	-	-	-	19-24	-	24-29
5.	10 000 м	-	-	-	-	-	-	21-25	22-28	24-30

На основании данных табл. 8 можно констатировать, что специализированная тренировка в легкой атлетике начинается в 13-14-летнем возрасте.

Однако при планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, во-вторых – «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно, по отношению к запланированному результату.

2.2. Возрастные особенности физического развития юных спортсменов

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризую возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на три 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. Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела, 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. С 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а с 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 при 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 частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. С 7 лет ЧСС с 85-90 уд./мин снижается до 70-76 к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./мин, т. е. практически не отличается от ЧСС у взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечнососудистой системы. Особенно

значительны темпы развития сердечнососудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении 3-4 лет (с 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у 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 (трудов 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 ростовесовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета 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 с 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 с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном 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 в 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 с 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. 12-15 лет (пубертатный период).

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

- 1) преемственность задач, средств и методов тренировки;
- 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 годового цикла должен начинаться и завершаться 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;

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

Таблица 9.

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2

2.3. Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов

Физическая подготовка бегунов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе;

барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- специальные упражнения на гибкость.

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

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

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение

силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

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

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

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

В табл. 10 приведены нагрузки по общему объему и зонам интенсивности для юных бегунов на учебно-тренировочном этапе.

Роль соревновательных нагрузок значительно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Таблица 10.

Допустимые объемы беговых нагрузок по годам обучения для бегунов на средние и длинные дистанции

№ п/п	Параметры	Учебно-тренировочный этап	
		1-й год	2-й год
Юноши			
1.	Общий объем бега, км	1600-1800	2000-2200
2.	Объем бега в аэробном режиме, км	1400-1600	1700-1900
3.	Объем бега в аэробноанаэробном режиме, км	140-150	200-250
4.	Объем бега в анаэробном режиме, км	50-70	60-80
Девушки			
5.	Общий объем бега, км	1500-1700	1900-2100
6.	Объем бега в аэробном режиме, км	1300-1500	1600-1800
7.	Объем бега в аэробноанаэробном режиме, км	100-120	160-200
8.	Объем бега в анаэробном режиме, км	40-50	50-70

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) постепенное увеличение темпов роста нагрузок;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 52 недели, в нем предусмотрено 46 учебных недель и 6 недель - спортивно-оздоровительный лагерь.

С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается объём нагрузок, направленных на ОФП.

Учебный план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям;
- сроки проведения педагогического контроля.

Планирование годичного цикла тренировки юных легкоатлетов определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностью развития и становления спортивной формы;
- периодизацией тренировочных микроциклов;
- календарём спортивных соревнований.

Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

**Распределение учебных часов по годам обучения
на 46 недель учебно-тренировочных занятий (час)**

Разделы подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
ОФП	198	295	295	334	356
СФП	49	73	73	127	162
Техническая подготовка	-	-	-	27	38
Теоретическая подготовка	6	10	10	18	20
Контрольно-переводные испытания	4	8	8	10	10
Участие в соревнованиях	15	20	20	30	30
Инструкторская и судейская практика	4	8	8	6	8
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	20
Медицинское обследование	Вне сетки часов				
Кол-во часов	276	414	414	552	644

3.1. Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Специализация начинающих легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода из него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега по дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега

Многokратное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 м. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м самостоятельно и под команду. Выполнение команд "на старт", "внимание", "марш" при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби, русская лапта и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут. Бег на отрезках 30-60 м с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 м. Повторный бег на отрезках 120-150 м в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 км.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода юные легкоатлеты принимают участие в соревнованиях, сдают контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Годичный цикл подготовки юных бегунов делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный

период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в июне в спортивно-оздоровительном лагере. В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Беговые упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки

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

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделено 6 основных тем:

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

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

Режим для школьников, занимающихся спортом: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания.

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

Особенности техники низкого и высокого старта и стартового разгона: Анализ общих основ техники низкого и высокого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Техника бега по дистанции и техника финиширования: Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же

последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого и высокого старта и стартового разгона.

Примерный учебный план теоретической подготовки Таблица 12.

№ п/п	Темы занятий	ГНП	
		До 2 лет	Свыше 2 лет
1	Как стать сильным, быстрым, ловким	2	
2	С чего начинали спортивные звезды	2	1
3	Личная и общественная гигиена	15 мин	30 мин
4	Режим дня школьников, занимающихся спортом	15 мин	30 мин
5	Режим питания юных легкоатлетов	15 мин	15 мин
6	Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей		2
7	Контроль пульса во время тренировочного занятия		15 мин
8	Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо-и микроциклах	1	1

Таблица 13.

**План-схема годового цикла подготовки юного бегуна
(1-й год обучения в группах начальной подготовки)**

Месяцы		Сентябрь				Октябрь				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Структура	Периоды	Подготовительный								

цикла		Этапы	Общеподготовительный							
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки								
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям										
1	Количество тренировочных занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Медленный бег и его разновидности, мин	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4	Общеразвивающие упражнения, мин	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	Ускорения на отрезках 20-50 м, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	Задания скоростной направленности, мин	29	29	29	29	29	29	29	29	29
7	Задания скоростно-силовой направленности, мин	29	29	29	29	29	29	29	29	29
8	Задания на выносливость, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28
9	Задания силовой направленности, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28
10	Задания на координацию и гибкость, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин	7	7	7	7	7	7	7	7	7
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28
13	Игры и игровые задания, мин	25	25	26	26	26	26	26	26	26
14	Спортивные игры, мин	17	17	17	17	17	17	17	17	17
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч									
16	Теоретическая подготовка, мин	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Таблица 13.

Месяцы		Ноябрь		Декабрь			Январь					Февраль						
Недели		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Структура годового цикла	Периоды	Подготовительный																
	Этапы	Общеподготовительный																

Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки																
		Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																
1	Количество тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Медленный бег и его разновидности, мин	II	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10
4	Общеразвивающие упражнения, мин	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5	Ускорения на отрезках 20-50 м, мин	11	11	11	11	11	11	11	11	И	И	10	10	10	10	10	10	
6	Задания скоростной направленности, мин	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	
7	Задания скоростно-силовой направленности, мин	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	
8	Задания на выносливость, мин	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	
9	Задания силовой направленности, мин	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	
10	Задания на координацию и гибкость, мин	2S	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, мин	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	
13	Игры и игровые задания, мин	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
14	Спортивные игры, мин	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч							0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
16	Теоретическая подготовка, мин	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	

Таблица 13.

Месяцы	Март		Апрель			Май					Июнь						
Недели	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Структура	Периоды		Соревновательный														

цикла	Этапы	Соревновательный															
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки															
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																	
1	Количество тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Медленный бег и его разновидности, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Общеразвивающие упражнения, мин	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5	Ускорения на отрезках 20-50 м, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	Задания скоростной направленности, мин	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28
7	Задания скоростно-силовой направленности, мин	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28
8	Задания на выносливость, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29
9	Задания силовой направленности, мин	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
10	Задания на координацию и гибкость, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, мин	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28
13	Игры и игровые задания, мин	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
14	Спортивные игры, мин	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
16	Теоретическая подготовка, мин	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6

Таблица 13.

Месяцы		Июль				Август					ВСЕГО за год, ч		
Недели		44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Структура	Недели	Соревновательный											

годичного цикла	Этапы	Соревновательный										
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки										
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям												
1	Количество тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
2	Количество тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
3	Медленный бег и его разновидности, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12
4	Общеразвивающие упражнения, мин	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	13
5	Ускорения на отрезках 20-50 м, мин	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
6	Задания скоростной направленности, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	33
7	Задания скоростно-силовой направленности, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	33
8	Задания на выносливость, мин	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	33
9	Задания силовой направленности, мин	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	33
10	Задания на координацию и гибкость, мин	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	33
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	33
13	Игры и игровые задания, мин	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	30
14	Спортивные игры, мин	17	17	17	17"	17	17	17	17	17	17	20
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч											12
16	Теоретическая подготовка, мин	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Таблица 14.

План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна

(2, 3 годы обучения в группах начальной подготовки)

Месяцы		Сентябрь				Октябрь				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Структура годовичного цикла	Периоды	Подготовительный								
	Этапы	Общеподготовительный								
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки								
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям										
1	Количество тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Количество тренировочных часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Медленный бег и его разновидности, мин	11	11	11	11	11	11	11	И	11
4	Общеразвивающие упражнения, мин	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	Ускорения на отрезках 20-50 м, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	Задания скоростной направленности, мин	42	42	42	42	42	42	45	45	45
7	Задания скоростно-силовой направленности, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45
8	Задания на выносливость, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45
9	Задания силовой направленности, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45
10	Задания на координацию и гибкость, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45
13	Игры и игровые задания, мин	55	55	56	56	56	56	56	56	56
14	Спортивные игры, мин	27	27	27	27	28	28	28	28	28
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч									
16	Теоретическая подготовка, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Таблица 14.

Месяцы	Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Недели																	
Структура годового цикла	Периоды	Подготовительный															
	Этапы	Общеподготовительный															
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки															
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																	
1	Количество тренировочных занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Количество тренировочных часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Медленный бег и его разновидности, мин	11	11	11	11	11	11	11	11	11	И	10	10	10	10	10	10
4	Общеразвивающие упражнения, мин	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5	Ускорения на отрезках 20- 50 м, мин	11	11	11	11	11	11	И	11	11	11	10	10	10	10	10	10
6	Задания скоростной направленности, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
7	Задания скоростно-силовой направленности, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45
8	Задания на выносливость, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45
9	Задания силовой направленности, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45
10	Задания на координацию и гибкость, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	К)	10	5	5	10	10	10
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45
13	видов спорта, мин																
74	Игры и игровые задания, мин	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	45	45	56	56	56	56
Is	Спортивные игры, мин	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	20	20	27	27	27	27
	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч											2	2				
16	Теоретическая подготовка, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Таблица 14.

Месяцы	Март	Апрель	Май	Июнь
--------	------	--------	-----	------

Недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Структура годовичного цикла	Периоды	Соревновательный																
	Этапы	Соревновательный																
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки																
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																		
1	Количество тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Количество тренировочных часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Медленный бег и его разновидности, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Общеразвивающие упражнения, мин	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	И	11	11	11
5	Ускорения на отрезках 20-50 м, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	Задания скоростной направленности, мин	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
7	Задания скоростно-силовой направленности, мин	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
8	Задания на выносливость, мин	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
9	Задания силовой направленности, мин	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
10	Задания на координацию и гибкость, мин	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, мин	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
13	Игры и игровые задания, мин	56	56	56	56	56	45	45	45	45	45	45	45	45	56	56	56	56
14	Спортивные игры, мин	27	27	27	27	27	20	20	20	20	20	20	20	20	27	27	27	27
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч						2	2	2	2	2	2	2	2				
16	Теоретическая подготовка, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Таблица 14.

Месяцы		Июль				Август					всего за год, ч
Недели		44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Структура годовичного цикла	Периоды	Соревновательный									
	Этапы	Соревновательный									
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей физической подготовки									
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям											
1	Количество тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
2	Количество тренировочных часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	468
3	Медленный бег и его разновидности, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12
4	Общеразвивающие упражнения, мин	11	11	11	11	11	11	11	11	11	13
5	Ускорения на отрезках 20-50 м, мин	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
6	Задания скоростной направленности, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
7	Задания скоростно-силовой направленности, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
8	Задания на выносливость, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
9	Задания силовой направленности, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
10	Задания на координацию и гибкость, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
11	Элементы гимнастики и акробатики, мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11
12	Изучение техники видов легкой атлетики и других видов спорта, мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
13	Игры и игровые задания, мин	56	56	56	56	56	56	56	56	56	60
14	Спортивные игры, мин	27	27	27	27	27	27	27	27	27	30
15	Участие в соревнованиях и испытаниях, ч										20
16	Теоретическая подготовка, мин	10	10								10

3.2. Учебно-тренировочный этап

В первые два года занятий на учебно-тренировочном этапе (начальная спортивная специализация) основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным

образом, средств ОФП и совершенствования техники бега. Возраст зачисления занимающихся 12 - 14 лет. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнять нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

Задачи обучения и тренировки:

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

1. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.
2. Обучение технике стартового разбега.
3. Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 м.
4. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
5. Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр.
6. Развитие общей физической подготовленности.
7. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие выносливости.
8. Развитие скоростно-силовых качеств.
9. Воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 3000 м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленный на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Классификация тренировочных заданий

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. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

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

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Примерный учебный план теоретической подготовки представлен в табл. 14.

Основные темы и содержание теоретической подготовки для учащихся учебно-тренировочного этапа

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основы отечественной системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ. ЕВСК - присвоение спортивных разрядов и званий.

Развитие бега в нашей стране и за рубежом

Исторические сведения о зарождении легкой атлетики как вида спорта.

Основные этапы развития бега в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Задачи и перспективы дальнейшего развития бега. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, городе и спортивном коллективе. Уровень достижений в беге в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

Личная и общественная гигиена

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ.

Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на различные дистанции.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Восстановительные мероприятия

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

Сущность спортивной тренировки

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных бегунов. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Основные виды подготовки юного спортсмена

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Периодизация спортивной тренировки

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе.

Планирование и учет в процессе спортивной тренировки

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрации тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

Спортивные соревнования

Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

Таблица 15.

Примерный учебный план теоретической подготовки, ч

№ п/п	Темы	Учебно-тренировочный этап		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	2
2.	Развитие бега в нашей стране и за рубежом	2	2	2

3.	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов	2	2	2
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов	2	2	2
5.	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия в спорте	2	2	2
6.	Сущность спортивной тренировки	1	1	1
7.	Основные виды подготовки юного спортсмена	2	3	3
8.	Периодизация спортивной тренировки	2	2	3
9.	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки	1	2	3
10.	Спортивные соревнования	2	2	2
Итого		18	20	22

Таблица 16.

**План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции
1-го года обучения на учебно-тренировочном этапе**

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

Таблица 17.

**План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции
2-го года обучения на учебно-тренировочном этапе**

Типовые недельные циклы для подготовки бегунов

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

на учебно-тренировочном этапе

В процессе многолетней подготовки юных бегунов значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годовичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годовичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. *Втягивающий* - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.
2. *Развивающий* - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. *Скоростно-силовой подготовки* - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега – 40-45 км.
4. *Разгрузочный* - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км.
5. *Стабилизирующий, или интенсивный* - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.
6. *Предсоревновательный* - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному

старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка.

Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. *Соревновательный* - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.
8. *Микроцикл переходного периода* - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроцикла повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения околomesячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для юных спортсменов следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один – стабилизирующий, а последний –

предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя стабилизирующий, 1-я неделя – предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Примерные недельные микроциклы по годам обучения для юных бегунов на учебно-тренировочном этапе

Условные обозначения и содержание недельных микроциклов

Медленный бег	МБ
Равномерный бег	РБ
Бег в группе	ГБ
Повторный бег	ПБ
Переменный бег	Перем. Б.
Темповый бег	Темп. Б.
Бег	Б.
Равномерный кросс	Р.К.
Кросс с переменной интенсивностью	Кр. с П. И.
Техника бега	ТБ

Совершенствование техники бега	СТБ
Упражнения	Упр.
Беговые упражнения	БУ
Специальные упражнения	Си. У.
Специальные прыжковые упражнения	СПУ
Специальные беговые упражнения	СБУ
Дыхательные упражнения	ДУ
Локальные силовые упражнения	ЛСУ
Ускоренные старты	УС
Общая физическая подготовка	ОФП
ходьба	Х.
Общеразвивающие упражнения	ОРУ
Бег с барьерами	ББ
Прыжковые упражнения	ПУ
Круговая тренировка	Кр.тр.
Частота сердечных сокращений	ЧСС
Кросс	Кр.
Максимальный	Макс.

Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние и длинные дистанции 1-го года обучения на учебно-тренировочном этапе

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Чет-верг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр. – 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 15 мин ОФП – 30 мин Игра – 15 мин Акр-ка – 10 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) СБУ – 4х50 м ББ – 20 мин Метание – 20 мин ЛСУ для укрепл. стопы, спины, живота	Кр. – 4 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 15 мин ОФП – 30 мин Игра – 15 мин Кр.тр. – 10–15 мин	Отдых	Кр. – 7 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 30 мин (кр. тр.)	МБ – 2 км ПБ (интес. 80% от макс.) – 3х100+ 3х200/200 м	Отдых
2.	Объемных тренировок	Кр. – 7 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Ускор. – 4х50 м Акр-ка – 10–15 мин	Раз-ка МБ – 1–1,5 км Ускор. – 5х30 м ББ – 20 мин Кр.тр. – 20 мин Метание – 20 мин ЛСУ для укрепл. стопы	Кр. – 8 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин СБУ – 6х30 м Игра – 15 мин	Отдых	Кр. – 3 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин СБУ – 6–8х50 м ОФП – 30 мин (кр. тр.) Игра – 15 мин	МБ – 2 км Темп.Б. – 3 км (до 170 уд./мин) ОРУ – 10 мин Игра – 15 мин	Отдых
3.	Скоростно-силовой подготовки	Кр. – 2 км (по пашне, снегу, песку) с ускор. 5х60 м ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Игра – 15 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ – 20 мин Прыжки в/в (в/дл.) – 20–30 пр. Метание ЛСУ для укрепл. стопы	Кр. – 3 км (до 160 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Ускор. – 4–6х60 м СБУ – 6х40 м Игра – 15 мин Акроб. или гимн. на снаряд. – 10–15 мин	Отдых	Кр. – 9 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин СБУ – 6–8х50 м ОФП – 30 мин (кр. тр.) Игра – 15 мин	МБ – 3 км Темп.Б. – 3 км (до 170 уд./мин) ОРУ – 10 мин Игра – 15 мин	Отдых
4.	Технической подготовки	МБ – 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин Тех. старта – 5х30 м ГБ со старта – 5х60 м Бег по выражу – 5х100 м	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ – 20 мин ПУ – 50–60 отталк. Метание камней, ядер ЛСУ для укрепл. стопы и совершенст. ТБ	Кр – 3 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Ускор. – 5х100 м СБУ – 4х40 м Игра – 15 мин	Отдых	МБ – 5 км ОРУ – 10 мин ОФП – 30 мин СБУ – 5х30 м Ускор. – 2х300 м	МБ – 2 км ОРУ – 10 мин СБУ – 5х230 м Ускор. – 2х200 с соревн. скоростью	Соревнование контрольный бег
5.	Зимнего соревновательного этапа	Кр. – 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Игра – 15 мин МБ – 1 км	Раз-ка – 20 мин Ускор. – 5х30 м ББ – 20 мин СБУ – 10х50 м Метание ЛСУ для укрепл. м-ц ног	МБ – 3 км Фартлек – 2 км Ускор. – 100х150 м ОРУ – 10 мин	Отдых	Р.К. – 5 км (до 150 уд./мин) или прогулка 1–1,5 ч или плавание	Кр. – 5 км (до 150 уд./мин) Игра – 10 мин или др. виды л/атл.	Отдых
6.	Конца подготовительного периода	Кр. – 6 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Ускор. – 4х60 м СБУ – 6х40 м Игра – 15 мин	МБ – 3 км Раз-ка – 20 мин ББ – 20 мин ПУ – 50–60 отталк. Кр.тр. – 20 мин ЛСУ для укрепл. м-ц ног	МБ – 2 км ПБ – 5х200 м (интес.80% от шах, отдалк до ЧСС – 120–130 уд./мин)	Отдых	Р.К. – 6 км (до 130 уд./мин) ОРУ – 15 мин ОФП – 30 мин	МБ – 2 км Игра – 45 мин или др. виды л/атл.	Отдых
7.	Летней интенсивной подготовки	Кр. – 10 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин	Раз-ка – 20 мин Ускор. – 5х30 м ББ – 20 мин Прыжки в/в (в/дл.) – 20–30 пр. Метание – 20 мин ЛСУ для укрепления мышц ног	Раз-ка – 20 мин РБ – 3 км (до 170 уд./мин) ОРУ – 10 мин Фартлек – 1,5 км (отрезки – 100–200 м) МБ – 1 км	Отдых	МБ – 2 км ОРУ – 10 мин СБУ – 6–8х60 м ОФП (кр. тр.) – 30 мин	Кр. – 4 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 15 мин ОФП – 20 мин Игра – 15 мин	Отдых
8.	Подводящий к соревнованиям	Р.К. – 10 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин СБУ – 8–10х60 м	Раз-ка (силового характера) Ускор. – 5х100 м ББ – 20 мин СБУ – 10х50 м Метание Локальн. упр. для укрепл. стопы	МБ – 3 км ОРУ – 10 мин Фартлек – 1,5 км (отрезки – 100–300 м) Объем 800–1000 м	Отдых	Кр. – 9 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин (кр. тр.) Игра – 15 мин	МБ – 2 км Фартлек – 4 км (отрезки 100–200 м, ЧСС до 170 уд./мин)	Отдых
9.	Разгрузочный	Р.К. – 5 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин Другие виды л/атлетики	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ – 15 мин Сп. У. на гибкость или ЛСУ для стопы	Игра – 30 мин	Отдых	МБ – 2 км ОРУ – 10 мин Ускор. – 7–8х60 м ОФП – 30 мин (кр. тр.) СБУ – 10–15 мин	Кр. – 6 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин (кр. тр.) СБУ 10х60 Игра – 15 мин МБ – 1 км	Отдых
10.	Переходного периода	Р.К. – 5 км (до 130 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 15 мин	Игра – 20 мин Метание, прыжки ЛСУ для укрепл. м-ц стопы, живота, спины	МБ – 2 км Игра – 45 мин или плавание	Отдых	Кр. – 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин СБУ – 8–10х80 м Бег – 8–10х100 м на ритм и техн.	Кр. с П.И. – 3 км Ускор. – 100–400 м (до 170 уд./мин) ОРУ – 10 мин	Отдых

**Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние и длинные дистанции
2-го года обучения на учебно-тренировочном этапе**

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Чет-верг	Пятница	Суббота	Воскре-сенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр. – 6 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 15 мин ОФП – 30 мин Игра – 15 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) Барьерные У. – 20 мин Метание – 20 мин ЛСУ для укрепл. стопы, спины, живота	Кр. – 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 15 мин ОФП – 30 мин Игра – 15 мин	Отдых	МБ – 2 км ОРУ – 10 мин СБУ – 6-8х60 м ОФП – 30 мин (кр. тр.)	Кр. – 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 15 мин ОФП – 20 мин Игра – 15 мин	Отдых
2.	Объемных тренировок	Кр. – 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин СБУ – 9-10х60 м Ускор. – 6х50 м Игра – 45 мин	Раз-ка – 15 мин Ускор. – 4х50 м ББ – 20 мин ПУ – 60-70 оттал. Кр.тр. – 30 мин ЛСУ для укрепл. стопы	МБ – 8 км ОРУ – 10 мин СБУ – 10х60 м Кр. с П.И. – 3-5 км (до 170 уд./мин)	Отдых	Кр. – 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин (кр. тр.) Игра – 30 мин	Темп.Б. – 5 км (до 175 уд./мин) Ускор. – 5х60 м ОРУ – 10 мин ОФП – 30 мин Игра – 15 мин	Отдых
3.	Скоростно-силовой подготовки	Раз-ка Кр. – 3-5 км (по пашне, снегу, песку) с ускор. 8х60 м ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Игра – 15 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. – 5х60 м ББ – 20 мин Прыжки в/в (в/дл.) – 25-35 пр. Метание – 20 мин ЛСУ для укрепл. м-ц ног	Кр. с П.И. – 5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Ускор. – 4-6х60 м СБУ – 8-10х100 м Игра – 20 мин	Отдых	Раз-ка Перем.Б – 5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин Ускор. со старта – 10-12х80 м ОФП – 30 мин (кр. тр.)	Кр. с П.И. – 5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин СБУ – 10-12х100 м Ускор. со старта Игра – 20 мин	Отдых
4.	Технической подготовки	МБ – 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин СТБ – 5х60 м ТБ по выражу	Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. – 5х60 м ББ – 20 мин ПУ – 60-70 оттал. Толкание ядер ЛСУ для укрепл. м-ц ног	Р.К. – 5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин СБУ – 10-12х100 м Игра – 30 мин	Отдых	Кр. – 5 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин СБУ – 10-12х50 м Бег – 5х150 м на ритм и технику Игра – 30 мин	Кр. с П.И. – до 5 км Ускор. – 200х400 м (до 175 уд./мин) ОРУ – 10 мин	Отдых
5.	Зимнего соревновательного этапа	Кр. – 5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Игра – 15 мин	Раз-ка – 3 км Ускор. – 50 м ББ – 4х60 м – 20 мин СБУ – 10х50 м Метание ЛСУ для укрепл. стопы	МБ – 3 км ПБ – 5х200 м (интенсивн. 80% от макс.) ОРУ – 10 мин	Отдых	Кр. – 5-10 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 30 мин (кр. тр.)	МБ – 2 км ПБ – 3х300+1х100 м (интенсивн. 80% от макс.)	Соревнования или отдых
6.	Конца подготовительного периода	Кр. – 10 км (до 150 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин Ускор. – 8х60 м СБУ – 10х100 м Игра – 10 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. – 4х60 м ПУ – 60-70 оттал. Кр.тр. – 30 мин ЛСУ для укрепл. м-ц ног	МБ – 1 км Фартлек – 6 км (до 170 уд./мин) Кр.тр. Игра – 10 мин	Отдых	Кр. – 5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 30 мин (кр. тр.) Игра – 10 мин	МБ – 2 км Темп.Б. – 3-5 км (до 170 уд./мин) ОРУ – 10 мин	Отдых
7.	Летней интенсивной подготовки	Кр. – 5-10 км (до 160 уд./мин) ОРУ – 10 мин СБУ – 10х50 м Игра – 20 мин	Раз-ка – 20 км Ускор. – 5х80 м ББ – 20 мин Прыжки в/в (в/дл.) – 25-33 пр. Метание – 20 мин ЛСУ для укрепл. мышц ног	МБ – 3 км ПБ – 2х200+4х400+2х100 м (интенсивн. 85% от макс.; отдых до восст.)	Отдых	Кр. – 5-10 км (до 160 уд./мин) ОРУ – 10 мин Игра – 30 мин	МБ – 3 км Темп.Б. – 5х400 м (до 170 уд./мин)	Отдых
8.	Подводящий к соревнованиям	Кр. – 5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин СБУ – 10х100 м	Раз-ка (игрового хар-ра) Ускор. – 3х50 м Метание ЛСУ для укрепл. м-ц ног	МБ – 3 км ОРУ – 10 мин Перем.Б – (600+400+200 м) х200 м трусцой; ¼ силы	Отдых	МБ – 3-5 мин ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин СБУ – 5х30 м Контр.Б.	МБ – 2 км ОРУ – 10 мин СБУ – 5х30 м Ускор. – 2-4х200 м (с макс. скоростью)	Соревнования или отдых
9.	Разгрузочный	Р.К. – 5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин	Раз-ка (игрового хар-ра) ББ – 15 мин Акроб. упр. и на гибкость ЛСУ для укрепл. м-ц ног	Кр. – 5-10 км (до 150 уд./мин) Игра – 20 мин или плавание	Отдых	Р.К. – 5-10 км км (до 150 уд./мин) ОФП – 20 мин или плавание	Кр. – 5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 20 мин СБУ 10х60 Игра – 20 мин или др. виды л/атлетики	Отдых
10.	Переходного периода	Р.К. – 5-10 км (до 130 уд./мин) ОРУ – 10 мин ОФП – 15 мин	Игра – 30 мин Метания, прыжки ЛСУ для укрепл. мышц стопы, живота, спины или др. виды л/атлетики	МБ – 2 км Игра – 45 мин или прогулка 1,5-2 ч	Отдых	Р.К. – 5-10 км км (до 130 уд./мин) ОРУ – 15 мин ОФП – 20 мин или плавание 1,5-2 ч	МБ – 2 км Игра – 45 мин или плавание	Отдых

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

4.1. Урок легкой атлетики - основная форма тренировочных занятий

Общие черты структуры тренировочного урока

Правильно выбранная структура урока является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания урока составляют единое целое.

Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части урока:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:
 - а) для овладения и совершенствования техники;
 - б) развития быстроты и ловкости;
 - в) развития силы;
 - г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока. *Заключительная часть.* Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
 2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.
- Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодозировуемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

4.2. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- д) усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- е) использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

4.3. Типы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- 1. Учебные занятия**, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.
- 2. Тренировочные занятия**, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.
- 3. Учебно-тренировочные занятия**, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
- 4. Восстановительные занятия**, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
- 5. Модельные занятия** - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
- 6. Контрольные занятия**, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
- 7. Индивидуальные занятия**, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Все эти формы занятий имеют примерно одинаковую структуру и состоят из блоков тренировочных занятий.

4.4. Техническая подготовка юных бегунов

Бег на средние дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по

инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с

движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге занимающиеся должны удерживать набранную скорость, но при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного бега на быстрый по дистанции происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега при пробегании по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов. В табл. 20 приведены наиболее распространенные на данном этапе подготовки ошибки в технике бега по дистанции и рекомендуются упражнения для их устранения.

Таблица 20.

Ошибки при беге по дистанции и рекомендации по их исправлению

Ошибка	Упражнения для устранения ошибки	Методические указания
Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, «тропинке» шириной 20-25 см; бег по линии	Смотреть вперед
Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками	Бег прыжками на отрезках 60-80 м

Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см набивные мячи или какие-либо другие предметы	Длина отрезков 50-60 м. Упражнение следует выполнять в форме соревнования на двух параллельных дорожках. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся не подседали на опорной ноге и не откидывали туловище назад. Упражнение можно выполнять и без предметов на дорожке
Закрепощенность плечевого пояса (недостаточное «скручивание» по оси плеч и оси таза)	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперед в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 60-80 м

4.5. Тактическая подготовка юных бегунов

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

- показ запланированного результата;
- выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
- выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня).

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости.

А например, для достижения I спортивного разряда, норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

V. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности юных бегунов осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Комплекс контрольных упражнений по промежуточному тестированию уровня общей физической подготовленности обучающихся:

- *Бег*: на 30, 60 и 1000 м и более выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- *Прыжки в длину с места*: проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

VI. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов;

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом лечебного учреждения.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Учебно-тренировочный этап занятий приходится на возраст учащихся 12-17 лет. Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от жизнеспособности отдельных систем.

Часто занимающиеся одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма:

1 стадия - детская (пуэрильная), предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков;

2 стадия - начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки: у девочек - начальное развитие молочных желез, оволосение на лобке, у мальчиков - увеличение тестикул, оволосение лобка;

3 стадия - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны: тестостерон, эстроген, продолжают развитие вторичные половые признаки; это период наибольшего роста в длину всех частей тела;

4 стадия - этап активного стероидогенеза, т. е. выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину;

5 стадия - завершение пубертатных процессов, постепенный переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность всего организма, отдельных его систем. Так, в первой фазе - высокая детская работоспособность: снижение работоспособности в III и IV фазах, восстановление работоспособности и ее дальнейшее развитие - в V фазе.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками наблюдается резкое все увеличивающееся различие в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

Учебно-тренировочные занятия в секциях должны проводиться с учетом половых различий. У девушек с IV-й стадии полового созревания начинаются менструации, что свидетельствует о наступлении изменения в организме, связанных с месячными овариально-менструальными циклами. У большинства из них в этот период несколько снижается работоспособность, психологическая устойчивость, что необходимо учитывать в тренировочном процессе.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Изучить представленные в табл. 21,22 показатели и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Внешние признаки утомления

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

Оценка самочувствия

Таблица 22.

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1.	Исключительно легкое состояние	10
2.	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3.	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4.	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5.	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах	6
6.	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7.	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8.	Общее недомогание	3
9.	Болезнь	2

VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе бега, вызывает изменения в организме легкоатлета, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они

возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

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. Распределение средств и методов психологической подготовке спортсменов в зависимости от этапов и периодов 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 годовых циклов обучения и тренировки, 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 (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее 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 тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения 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 психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

IX. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки является использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления. Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления.

Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства восстановления. К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах. В группах начальной подготовки психологическое восстановление

достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапия, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Х. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Привитие инструкторских и судейских навыков начинается с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используются для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. На первом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе, отметок для пробегания различных отрезков дистанции, соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия. На втором году обучения у занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Следует постоянно побуждать юных бегунов к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, беге будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише.

На третьем году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более

младших возрастов. Определенная помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

Таблица 23.

№ п/п	Группы	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся	Формы проведения	Кол-во часов
1.	Учебно тренировочный этап	1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетике. Выполнении обязанностей тренера на занятиях	Беседы, семинары, практические занятия	6
2.		2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей		8
3.		3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация		14

XI. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие требования:

- К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;
- При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии; выполнение упражнений без разминки;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве;
- Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- Во избежании столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;

- Не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в больницу.

Требования безопасности по окончании занятий :

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- Снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

ХII. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

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

на тренировочном этапе:

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

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

№ задания	Направленность	Средства	Методы				Нагрузка		Условие проведения (место)
			Метод выполнения упражнения	Интенсивность, %	Интервал отдыха, мин	Примерная ЧСС, уд./мин	Объем, м	Общее время, мин	
1.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с низкого старта 8х30м	Повторно	75-90	2-3	150-170	240-400	20-25	Беговая дорожка
2.	-II-	Беге низкого старта 4 х 40 м 4х50м	-II-	75-90	2-3	150-170	360-500	20-25	-II-
3.	-II-	Беге низкого старта 4 х 40 м 4 х 60 м 4х30м	-II-	75-90	2-3	150-170	520-700	20-35	-II-
4.	-II-	Бег с низкого старта 3 х30м 3 х40м 3 х50м 3 х20м	-II-	75-90	2-3	150-170	420-600	20-30	-II-
5.	Совершенствование скоростной выносливости	Беге низкого старта 6х30м	Переменно	70-90	Через 80-100 м	160-180	300+400 = 700	6-7	Беговая дорожка
6.	Совершенствование скоростных способностей	Бег с хода 8 х 30м	Повторно	80-95	2-3	150-170	240-400	20-30	-II-
7.	-II-	Бег со старта 6 х 60 м	-II-	80-95	2-3	160-180	360-480	20-25	-II-
8.	-II-	Бег со старта 4х80м	-II-	80-95	3-5	160-180	320-400	20-30	-II-
9.	-II-	Бег со старта 3 х40м 3 х80м 1 х 100 м	-II-	75-95	3-5	160-180	460-600	25-35	-II-
10.	-II-	Бег со старта 1 х 100 м 3 х 80 м 3 х40м	-II-	75-95	3-5	160-180	470-600	25-35	-II-

11	Совершенство- ствование скоростных способностей	Бег со старта 2х30м 2 х 60 м 2х80м 2 х 100 м 2х30м	Повторно	75-90	3-5	160-180	600-800	35^10	Беговая дорожка
12.	Совершенство- ствование скоростной выносливости	Бег 4 х 100 м	-II-	80-95	3-5	160-180	400-500	10-16	-II-
13.	-II-	Бег 2 х 120 м 2 х 150 м 2 х 200 м	-II-	60-90	2-5	160-190	800-920	15-35	-II-
14.	-II-	Бег 2 х 200 м 2 х 150 м 2 х 120 м 2 х 60 м	-II-	60-90	2-5	160-190	920- 1080	20-40	-II-
15.	-II-	Бег 4 х 150 м	-II-	75-90	2-5	160-190	600-680	8-18	-II-
16.	-II-	Бег 4 х 200 м	-II-	70-90	2-6	170-190	800-880	8-20	-II-
17.	Совершенство- ствование скоростной выносливости	Бег 3 х 300 м	Повторно	70-90	3-10	170-190	900-960	8-25	Беговая дорожка
18.	-II-	Бег 400+300+ +200+120+ +60 м	-II-	60-90	3-8	170-190	1080- 1180	15-36	-II-
19.	-II-	Бег 600+400+300 +200+100м	-II-	60-70	3-8	170-190	1600- 1700	15-35	-II-
20.	-II-	Бег 4 х 100 м	Переменн о	80-95	Через 120-150м	170-200	400 + 450 = 850	4-5	-II-
21.	-II-	Бег 2 х 120 м 2 х 150 м 2 х 200 м	-II-	60-75	Через 120- 220м	170-200	920 + 900 = 1820	7-10	-II-
22.	-II-	Бег 2 х 220 м 2 х 150 м 2 х 120 м 2 х 60 м	-II-	60-75	Через 120- 220м	170-200	980+100 0 = 1980	7-10	-II-
23.	-II-	Бег 4 х 150 м	-II-	75-90	Через 150- 200м	170-200	600 + 600 = 1200	5-8	-II-
24.	Совершенство- ствование скоростной выносли- вости	Бег 4 х 200 м	Переменн о	70-90	Через 200-300 м	170-200	800 + 900 = = 1700	5-9	Беговая дорожка
25.	-II-	Бег 3х300	-II-	60-90	Через 300- 400 м	170-200	900 +800 == 1700	6-9	-II-
26.	-II-	Бег 400+300+ +200+120+	-II-	60-90	Через 200^00 м	170-200	1060+140 0 = = 2460	8-12	-II-

		+60 м							
27.	-//-	Бег 600+400+ +300+200+ +100 м	-//-	50-75	Через 200- 600 м	170-200	1600+200 0 = = 3600	9-15	-//-
28.	Совершенство вание соревнова- тельных способност ей	Основная дистанция +300 м	Повторно	90-100	8-10	170-200	400-700	10-15	-//-
29.	Совершенство вание общей выносли- вости	Бег кроссовый 5- 10 км	Равномерн о	50-75		150-180	5000-10 000	20-40	-//-
30.	-//-	Бег кроссовый 5- 10 км	Переменн о	40-80	Через 100- 400 м	160-200	5000-10 000	20-30	-//-
31.	Совершенство вание общей выносли- вости	Бег кроссовый 3- 5 км	Равномерн о	60-80		150-180	3000-5000	12-20	Беговая дорожка
32.	-//-	Бег кроссовый 3-5 км	Переменн о	40-80	Через 100-200 м	160-200	3000-5000	10-18	-//-
33.	-//-	«Фартлег»	-//-	50-85	Через 50- 300 м	160-200	50 000	20	-//-

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ
Организационные указания

п/п	Игра, ЧСС, количество движений	Содержание, правила	Инвентарь	Организационно-методические указания								
1.	<p>«Смена мест» Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max 144</td> <td>540</td> </tr> <tr> <td>min 116</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>сред. 133</td> <td>378</td> </tr> </table>	ЧСС	Кол-во движ.	max 144	540	min 116	130	сред. 133	378	<p>Содержание: Игру проводят на баскетбольной или волейбольной площадке. Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых линий. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами, заранее определив способ передвижения (бегом, прыжками на одной ноге, прыжками на двух ногах).</p> <p>Правила: 1. Нельзя умышленно удерживать соперников. 2. Перебежав площадку, занять заранее условленное положение. 3. Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии</p>		<p>Чтобы не создавать помех друг другу, команды строятся в противоположных углах площадки</p>
ЧСС	Кол-во движ.											
max 144	540											
min 116	130											
сред. 133	378											
2.	<p>«Передача мяча над головой» Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max 148</td> <td>580</td> </tr> <tr> <td>min 100</td> <td>220</td> </tr> <tr> <td>сред. 120</td> <td>380</td> </tr> </table>	ЧСС	Кол-во движ.	max 148	580	min 100	220	сред. 120	380	<p>Содержание: Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч над головой сзади стоящим. Последний, получая мяч, бежит справа от своей команды и становится вперед. И так до тех пор, пока все играющие не встанут на свои места.</p> <p>Варианты: А. Последний игрок показывает мяч первому игроку между ног и бежит вперед, становясь первым. Б. Проводить эстафету, пока последний не пересечет финиш.</p> <p>Правила: 1. Первый поднимает мяч над головой. 2. Не допускаются броски мяча. 3. Победа присуждается команде, выполнившей упражнение, по последнему игроку, поднявшему мяч над головой</p>	<p>Мячи по количеству команд</p>	<p>При передаче мяча прогнуться назад. В варианте А игроки строятся в колонны по одному, широко расставив ноги</p>
ЧСС	Кол-во движ.											
max 148	580											
min 100	220											
сред. 120	380											
3.	<p>«Передача мяча между ног» Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max 140</td> <td>260</td> </tr> <tr> <td>min 102</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>сред. 120</td> <td>190</td> </tr> </table>	ЧСС	Кол-во движ.	max 140	260	min 102	70	сред. 120	190	<p>Содержание: Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч между ногами сзади стоящих. Последний, получив мяч, бежит справа от своей команды и становится впереди. Так продолжается, пока все играющие не займут свое места.</p> <p>Комбинированный мяч: передается над головой, затем все поворачиваются кругом и передают мяч между ногами</p>	<p>Инвентарь Мячи по количеству команд</p>	<p>Организационно-методические указания При передаче мяча прогнуться назад</p>
ЧСС	Кол-во движ.											
max 140	260											
min 102	70											
сред. 120	190											

4.	<p>«Эстафета в передаче гимнастической палки» Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>136</td> <td>420</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>104</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>120</td> <td>197</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	136	420	min	104	70	сред.	120	197	<p>Содержание: Участники строятся в колонны, дистанция один шаг. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку, перешагивает через палку, не выпуская ее из рук, и передают ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивают через нее, не выпуская ее из рук, и передают ее сзади стоящему партнеру, тот принимает палку, перешагивает через нее и таким же образом передает следующему. Последний игрок, получивший палку, бежит с ней вперед (в это время все игроки в колонне делают шаг назад) и, заняв свое место во главе колонны, снова передаст ее назад. Побеждает команда, участники которой первыми займут свои места.</p>	<p>Гимнастические палки по количеству команд</p>	<p>Эстафету можно проводить с продвижением</p>
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	136	420														
min	104	70														
сред.	120	197														
5.	<p>«Переставь скамейку» Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>156</td> <td>370</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>114</td> <td>210</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>146</td> <td>290</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	156	370	min	114	210	сред.	146	290	<p>Содержание: Две или три команды строятся в колонны. Справа от них ставится скамейка. По общему сигналу игроки каждой команды наклоняются к скамейке и, взяв ее обратным хватом, поднимают вверх, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку и снова переставляют ее. Игра проводится с двумя скамейками, на одной стоят, другую переводят влево и переступают на нее. Участник, который оступится и встанет на пол, выбывает из игры.</p> <p>Правила: 1. Игра заканчивается тогда, когда все команды переместятся с одной стороны площадки на другую (упражнение выполняется не менее шести раз). 2. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание</p>	<p>Гимнастические скамейки по количеству команд</p>	<p>Участники команд стоят на одной линии, если им позволяют размеры зала. Если условия не позволяют одновременного участия двух команд, то игру проводят поочередно на время</p>
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	156	370														
min	114	210														
сред.	146	290														
6.	<p>«Встречная эстафета с бегом» Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>172</td> <td>403</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>125</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>150</td> <td>260</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	172	403	min	125	130	сред.	150	260	<p>Содержание: У направляющих каждой группы в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут и передают ее направляющему другой группы, после передачи встают в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда группы поменяются своими местами или когда снова вернутся на свои места.</p> <p>Правила: 1. Команда, допустившая ошибку (потеря эстафетной палочки, отклонение от направления движения), получает штрафное очко. 2. Нельзя выбегать раньше времени. 3. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание и набравшая меньшее количество штрафных очков</p>	<p>Эстафетные палочки по количеству команд</p>	<p>Эстафетную палочку передавать, обжав команду справа</p>
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	172	403														
min	125	130														
сред.	150	260														

7.	<p>«Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита» Общее время 5 мин</p> <table border="1" data-bbox="312 331 533 495"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>148</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>160</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>135</td> <td>325</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	148	600	min	120	160	сред.	135	325	<p>Содержание: Около каждого баскетбольного щита соревнуются две команды. Игроки становятся в кружки. Дальний от щита игрок имеет № 4, а ближний - № 1. Мяч у № 4. По сигналу руководителя 4-е номера бросают мяч в щит таким образом, чтобы он отскочил и его поймал № 3, тот бросает таким же образом № 2 и т.д. Когда же очередь дойдет до № 1, он, поймав мяч, бежит с ним, ударяя об пол или землю, на место игрока № 4, и все смещаются на один круг вперед.</p> <p>Правила: Игра заканчивается, когда игрок № 4 вернется на свое место</p>	Баскетбольные мячи по числу команд	Для кружков можно использовать гимнастические обручи
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	148	600														
min	120	160														
сред.	135	325														
8.	<p>«Передача мяча во встречных командах» Общее время 5 мин</p> <table border="1" data-bbox="312 792 533 956"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>176</td> <td>380</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>126</td> <td>280</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>144</td> <td>310</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	176	380	min	126	280	сред.	144	310	<p>Содержание: Игроки каждой из двух команд располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки, за линиями нападения. У первых игроков колонн в руках по мячу. По сигналу они перекидывают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку и бежит в конец колонны.</p> <p>Правила: 1. Игра продолжается до тех пор, пока участник, начинавший игру, не получит мяч в руки. 2. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат эстафету</p>	Два мяча	1. Можно использовать легкие набивные мячи. 2. Использовать различные приемы передачи мяча
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	176	380														
min	126	280														
сред.	144	310														
9.	<p>«Проведи мяч» Общее время 5 мин</p> <table border="1" data-bbox="312 1281 533 1444"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>160</td> <td>300</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>140</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>134</td> <td>230</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	160	300	min	120	140	сред.	134	230	<p>Содержание: Участники строятся в колонны на линии старта. У направляющих в руках по одному баскетбольному мячу. По сигналу первые участники должны провести мяч по скамейке баскетбольным дрибблингом, двигаясь по полу, обратно они движутся по скамейке, а мяч ведут по полу. Обведя свою команду, они передают мяч следующим участникам и становятся сзади колонны.</p> <p>Правила: Выигрывает команда, которая выполнит задание быстрее и с меньшим количеством ошибок</p>	Баскетбольные мячи, скамейки по количеству команд	За линией старта, перпендикулярно ей, перед каждой командой ставятся гимнастические скамейки
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	160	300														
min	120	140														
сред.	134	230														
10.	<p>«Встречная эстафета баскетболиста» Общее время 5 мин</p> <table border="1" data-bbox="312 1756 533 1919"> <thead> <tr> <th></th> <th>ЧСС</th> <th>Кол-во движ.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>max</td> <td>176</td> <td>390</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>149</td> <td>259</td> </tr> </tbody> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	176	390	min	120	110	сред.	149	259	<p>Содержание: Команды делятся на две группы и строятся как для встречной эстафеты. У направляющего одной из колонн каждой команды в руках баскетбольный мяч. По сигналу он ведет мяч, как в баскетболе, подвигаясь к противоположной колонне. По пути обводит стойки, встречную колонну и передаст мяч се направляющему, а сам становится в конце этой колонны. Направляющий, получив мяч, выполняет это же задание.</p> <p>Правила: Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание (поменяются местами в колоннах)</p>	Баскетбольные мячи по количеству команд, стойки или кегли	Вместо стоек можно использовать кегли, их число можно увеличить
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	176	390														
min	120	110														
сред.	149	259														

11.	<p>«Мини-футбол» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>180</td> <td>2160</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>128</td> <td>980</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>150</td> <td>1728</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	180	2160	min	128	980	сред.	150	1728	<p>Содержание: В игре сохраняются основные правила футбола.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> Отменяются правила «вне игры». Допускается замена игроков без ограничений. Размеры игрового поля выбираются произвольно. Ворота сооружаются примерно как для ручного мяча. Число игроков в команде устанавливается в зависимости от величины поля (15 x 30 м - 4 игрока; на каждые добавочные 5 x 10 м прибавляется 1 игрок). Судейство осуществляется одним судьей. Продолжительность игры зависит от возраста: 10-12 лет - 2 x 20 мин; 13-15 лет-2 x 25 мин. Отдых - 10 мин. Пенальти бьют с 7 м 	Футбольный мяч	Играть можно без вратарей, уменьшив при этом ворота до 1 м
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	180	2160														
min	128	980														
сред.	150	1728														
12.	<p>«Мини-баскетбол» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>196</td> <td>1520</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>160</td> <td>1020</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>172</td> <td>1253</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	196	1520	min	160	1020	сред.	172	1253	<p>Содержание: Игра отличается от обычного баскетбола тем, что корзина устанавливается гораздо ниже. Размеры площадки могут быть уменьшены</p>	Баскетбольный мяч	Количество играющих может быть большим или меньшим, чем в правилах баскетбола
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	196	1520														
min	160	1020														
сред.	172	1253														
13.	<p>«Мини-гандбол» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>172</td> <td>1320</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>124</td> <td>750</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>146</td> <td>1038</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	172	1320	min	124	750	сред.	146	1038	<p>Содержание: Правила игры в мини-гандболе такие же, как и в обычном гандболе. Полевые игроки ведут игру с мячом руками. Вратарь имеет право перехватывать, отбивать мяч любыми способами.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> Во время игры запрещается задерживать мяч более трех секунд. Нельзя передвигаться с мячом в руках более трех шагов. Запрещается хватать друг друга руками, толкать игрока 	Мяч для игры в гандбол	Количество играющих может быть большим или меньшим, чем в правилах гандбола
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	172	1320														
min	124	750														
сред.	146	1038														

14.	<p>«Борьба за мяч» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>180</td> <td>2030</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>1280</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>150</td> <td>1816</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	180	2030	min	120	1280	сред.	150	1816	<p>Содержание: Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевающие мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется 1 очко. После этого игра останавливается, и мяч снова вводится в игру броском с центра. Игра проводится на время (5-10 мин) или до определенного количества очков (5-7).</p> <p>Правила: 1. Набранное количество передач аннулируется, если мяч перехватил соперник или команда допустила ошибку. 2. Если противник при попытке забрать мяч нарушил правила, мяч вводится из-за боковой линии, а счет продолжается</p>	Баскетбольный мяч	Ошибки: двойное ведение, пробежка и потеря
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	180	2030														
min	120	1280														
сред.	150	1816														
15.	<p>«Подвижная цель» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>156</td> <td>1010</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>340</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>144</td> <td>662</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	156	1010	min	120	340	сред.	144	662	<p>Содержание: Чертится круг диаметром 10 м. Водящий в кругу, остальные за кругом. Игроки стараются попасть мячом в водящего, попавший занимает его место. Игра продолжается в установленное время. Выигрывает игрок, большее количество раз бывший в роли водящего.</p> <p>Правила: 1. Попадание с отскока не засчитывается. 2. Нельзя заступать за линию круга</p>	Волейбольный мяч	Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	156	1010														
min	120	340														
сред.	144	662														
16.	<p>«Охотники за утками» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>176</td> <td>1240</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>128</td> <td>720</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>144</td> <td>875</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	176	1240	min	128	720	сред.	144	875	<p>Содержание: Чертится круг диаметром 8-10м. Две команды: «утки» в кругу, «охотники» - за кругом. У одного из «охотников» в руках волейбольный мяч. По сигналу «охотники» стараются попасть мячом в «уток». Когда вес «утки» выбиты, команды меняются местами. Побеждает команда, которая дольше продержится в кругу.</p> <p>Варианты: А. Играют по три минуты. Побеждает команда, у которой за это время в кругу останется больше «уток». Б. «Утки» в кругу выполняют ведение баскетбольного мяча. В. «Утки» становятся в колонну, обхватывают друг друга за пояс. «Охотники» выбивают мячом последнюю «утку». Если колонна разрывается, игра прекращается. Г. Условия, что и в «В», но с выбыванием.</p> <p>Правила: 1. «Охотники» не заступают за линию круга. 2. В варианте «Б» «утки» не должны брать мяч в обе руки.</p>	Волейбольный мяч	Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	176	1240														
min	128	720														
сред.	144	875														

17.	<p>«Два огня» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>156</td> <td>1210</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>120</td> <td>460</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>145</td> <td>808</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	156	1210	min	120	460	сред.	145	808	<p>Содержание: Играют на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды находился за линией площадки, сбоку, а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. По жребию один из капитанов вводит мяч в игру - пасует его своим игрокам, которые, пасуя мяч между собой и выбрав момент, стараются выбить игрока из противоположной команды. Игрок, в которого попали мячом, выходит с площадки и подает мячи рядом со своим капитаном.</p> <p>Правила: 1. Игра заканчивается, когда будут выбиты все игроки, в том числе и капитан, который заходит последним. 2. Если игрок поймал мяч, команда становится нападающей</p>	Волейбольный мяч	Игру можно проводить за 5-10 мин. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении условного времени остается больше игроков
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	156	1210														
min	120	460														
сред.	145	808														
18.	<p>«Челнок» Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>144</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>112</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>13</td> <td>198</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	144	180	min	112	40	сред.	13	198	<p>Содержание: Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренга. Первый игрок из одной команды с отмеченного места прыгает как можно дальше в сторону команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игре другой команды становится на эту отметку и прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок команды прыгает в сторону противника и т.д. Выигрывает команда, которой удастся продвинуть челнок, т.е. прыгнуть дальше в сторону противоположной команды.</p> <p>Правила: 1. Все прыжки выполняются с места. 2. Длина прыжка считается от начальной черты до того места, на которое прыгнувший встал ногами</p>		На площадке между командами можно начертить ориентировочную черту
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	144	180														
min	112	40														
сред.	13	198														
19.	<p>«Удочка» Общее время 10 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>144</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>112</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>131</td> <td>98</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	144	180	min	112	40	сред.	131	98	<p>Содержание: По жребию или уговору один из играющих становится в центр круга. Он раскручивает веревку с грузом на высоте 20-30 см от пола. Стоящие в кругу должны перепрыгивать через веревку с грузом. «Рыбак» может хитрить, резко останавливать свою удочку и вести ее в другую сторону. Тот, кого «рыбак» задел выбывает из игры. Победителями считаются три оставшихся игрока. Возможен вариант, когда «пойманный на удочку» становится «рыбаком». Побеждает участник, который меньше всех был в роли «рыбака».</p> <p>Правила: Каждый игрок до конца игры остается на том же месте круга, которое он занял перед началом</p>	Скакалка или веревка 2-3 м с привязанным на конце грузом	Грузом может быть кегля, мешочек с песком и пр.
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	144	180														
min	112	40														
сред.	131	98														

20.	<p>«Эстафета с мячом» Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>160</td> <td>440</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>124</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>147</td> <td>227</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	160	440	min	124	130	сред.	147	227	<p>Содержание: В эстафете сочетаются быстрый бег и умелые броски мяча. Игроки делятся на две команды, встают у линии старта в колонны, у первых номеров в руках мячи. В 10 м от старта -финишная черта. По сигналу первые номера ведут мяч к финишу ударами о землю. Добегая до финишной черты, поворачиваются и бросают мяч второму игроку, а сами, придерживаясь правой стороны, возвращаются в конец колонны. Можно оставаться за чертой финиша.</p> <p>Правила: 1. Бросать мяч следующему игроку можно, только достигнув определенной отметки. 2. Если мяч упадет, нужно поднять его, а потом бежать, выполняя ведение до финишной черты. 3. Выигрывает команда, мяч которой быстрее возвращается к первому номеру</p>	Два волейбольных мяча	Играть могут 10-20 человек
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	160	440														
min	124	130														
сред.	147	227														
21.	<p>«Старт с выбыванием» Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>186</td> <td>930</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>126</td> <td>520</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>158</td> <td>650</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	186	930	min	126	520	сред.	158	650	<p>Содержание: Группа игроков в 6-8 человек берет старт из различных положений сидя, лежа, спиной вперед и т.д. и пробегает 20-30 м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Так продолжается до выявления победителей.</p> <p>Правила: Не выбегать раньше стартового сигнала</p>		На линию старта участники возвращаются шагом
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	186	930														
min	126	520														
сред.	158	650														
22.	<p>«Старты с мячами» Общее время 5 мин</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>ЧСС</td> <td>Кол-во движ.</td> </tr> <tr> <td>max</td> <td>180</td> <td>1320</td> </tr> <tr> <td>min</td> <td>152</td> <td>490</td> </tr> <tr> <td>сред.</td> <td>162</td> <td>1025</td> </tr> </table>		ЧСС	Кол-во движ.	max	180	1320	min	152	490	сред.	162	1025	<p>Содержание: Ученики делятся на 4 группы. Каждая занимает угол зала. В середине зала укладывается 10-20 мячей. По сигналу ученики прыгают из полуприседа (глубокого приседа) к центру, берут по мячу и возвращаются, прыгая на двух или одной ноге. Выигрывает группа, которая соберет больше мячей.</p> <p>Правила: Точно соблюдать условия</p>	10-20 мячей	Для разминки играющие первый раз не прыгают, а бегают
	ЧСС	Кол-во движ.														
max	180	1320														
min	152	490														
сред.	162	1025														

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном

1. *УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.* Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.
2. *АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).
3. *БАСКЕТБОЛ.* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
4. *ФУТБОЛ.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
5. *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.
6. *ПЛАВАНИЕ.* Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Список использованной литературы

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков, С.А. Тихонов; Под ред. В.В. Кузнецова. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 176 с.
2. Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира: Метод, рекомендации / М.Я. Набатникова, В.С. Топчиан, В.В. Ивочкин. - М.: ВНИИФК, 1984. - 22 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984. - 144 с.
4. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. - 1977.- №7.-С. 37-39.
5. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116 с.
6. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров'я, 1990. - 60 с.
7. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
8. Легкая атлетика (бег на средние дистанции): Программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) / Сост.: Ю.Г. Травин, В.В. Ивочкин. - М.: Советский спорт, 1989. - 12 с.
9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
11. Методика воспитания силовой выносливости бегунов (15-18 лет) на длинные дистанции: Метод, рекомендации / С.А. Захарченко, В.В. Ивочкин. - М.: ВНИИФК, 1988. - 17 с.
12. Набатникова М.Я., Ивочкин В. В. Методы контроля за специальной подготовленностью бегунов на средние дистанции // Теория и практика физической культуры. - 1976. - № 10. - С. 16-19.
13. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по легкой атлетике. Бег на средние и длинные дистанции. Советский спорт, 2007.-108 с.
14. Озолил Н.Г., Травин Ю. Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
16. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Ю.Ф. Буйлина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с.
17. Травин Ю.Г. Карманов В.Д. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции. - М.: ГЦОЛИФК,

1981.- 36 с.

- 18.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.