

Содержание

[Пояснительная записка… 4](#_TOC_250015)

1. Нормативная часть… 8

1.1. Организация тренировочного процесса… 8

1. [Методическая часть… 12](#_TOC_250014)
   1. [Организационно-методические указания… 12](#_TOC_250013)
   2. Возрастные особенности физического

развития юных спортсменов… 16

* 1. Основные средства и методы физической

и технической подготовки юных бегунов… 19

1. [Учебный план 23](#_TOC_250012)
   1. 1-4 года обучения… 24

Общая физическая подготовка…………………………………………… 26

Специальная физическая подготовка……………………………….. 27

Теоретическая подготовка

27

План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна

(1-й год обучения) 30

План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна

(2, 3-4 годы обучения) 34

* 1. [5-8 года обучения 38](#_TOC_250011)

Теоретическая подготовка …………………………………………………… 39

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции

5-го года обучения 42

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции

5-го года обучения 43

[Типовые недельные циклы для подготовки бегунов](#_TOC_250010)

[43](#_TOC_250009)

1. Программный материал

для практических занятий… 49

* 1. Урок легкой атлетики - основная форма

тренировочных занятий… 49

* 1. Объем и интенсивность тренировочной

нагрузки на занятиях… 51

* 1. [Типы тренировочных занятий… 52](#_TOC_250008)
  2. [Техническая подготовка юных бегунов 53](#_TOC_250007)

[4.5 Тактическая подготовка юных бегунов… 56](#_TOC_250006)

1. [Педагогический контроль… 57](#_TOC_250005)
2. [Медико-биологический контроль 58](#_TOC_250004)
3. [Воспитательная работа… 62](#_TOC_250003)
4. [Психологическая подготовка… 62](#_TOC_250002)
5. [Восстановительные мероприятия 66](#_TOC_250001)
6. [Инструкторская и судейская практика… 67](#_TOC_250000)
7. Требования техники безопасности

в процессе реализации программы… 69

1. Требования к освоению программы

по годам подготовки… 70

Приложение 1… 72

Приложение 2… 75

Приложение 3… 83

Список используемой литературы… 84

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Концепция развития дополнительного образования, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27. 07 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 26. 06 2023 г. № 795-ОД «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия» (с изменениями от 27.07.2023 г.);

- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МБУДО «Инсарская районная спортивная школа»;

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Новизна и актуальность программы** обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализаци.

Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий.

Целью физического воспитания в спортивной школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в спортивной школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

Решая задачи физического воспитания, тренеру-преподавателю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у воспитанников потребностей и мотивов к систематическим занятиям спортом, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения, патриотическое воспитание. Воспитанников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий.

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, шоссейные 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;

– подготовка резерва сборных команд, стойких защитников Родины.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов.

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

группы 1-4 годов обучения;

группы 5-8 годов обучения.

Перед учебными группами ставятся следующие задачи:

**Группы 1-4 годов обучения:** 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.

**Группы 5-8 годов обучения:** 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 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, полномерного осуществления профилактически-восстановительных мероприятий.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1.Организация тренировочного процесса

На 1-4 год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Осуществляется физкультурно-оздоровительная и [воспитательная работа](http://pandia.ru/text/category/vospitatelmznaya_rabota/), направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующие года обучения.

На 5-8 год обучения зачисляются учащиеся 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 обучения, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих обучение в группах на по виду спорта легкая атлетика

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Года обучения | Продолжительность | | Минимальный | Наполняемость | Требования |
|  |  | | возраст для | групп (человек) | по физической |
|  |  | | зачисления в |  | и специальной |
|  |  | | группы (лет) |  | подготовке |
|  |  | |  |  | на начало учебного |
|  |  | |  |  | года |
| 1-4 год обучения | от1 до 6 лет |  | 5 лет | 10-25 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 5-8 год обучения |  | |  |  | Выполнение |
|  | 3-4 года | | 13 | 8-15 | нормативов по ОФП и  СФП |
|  |  | |  |  |  |

Перевод по годам обучения 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 1- 4 годах обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Скоростные качества | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Прыжки через скакалку в течение 30 с  (0т 10 до 25 прыжков) | Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков) |
| Выносливость | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с) |

Таблица 3.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 5-8 годов обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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** |  | |
| 4-5-6 год | 4-5-6 год | | 7-8 год | 7-8 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.)

Таблица 5.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Года обучения | | | | | | |
| 1-2 год | | | 3-4 год | 5-6 год | 7-8год | |
| Количество часов в неделю | 6 | | | 8 | 10 | 12 | |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | | | 4 - 5 | 5 | | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 276 |  |  | 368 | 460 | | 552 |

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

на 1-2 годах подготовки – 2-х академических часов;

на 3-8 годах – 3-х академических часов.

Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение года и их уровень.

Таблица 6.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта легкая атлетика

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы обучения | | | |
| 1-2 год обучения | | 3-4 год обучения | 5-8 год |
| 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 |

* 1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
  2. Организационно-методические указания

Методическая часть дополнительной общеобразовательной 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 годам 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 года обучения, 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 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 процесса 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 программ для каждого года обучения 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*. Подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и годом обучения.
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 года обучения, возраста и спортивного мастерства спортсмена.
8. *Индивидуализация 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 первых годах обучения 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 условии 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 году обучения 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: 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. 7).

Таблица 7.

**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 |
| МС | МСМК | результатов |
| 1 | Юноши | | | | | | | | | |
| 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. 7 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.

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 сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении 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 ут- верждением, 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 годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;
5. строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

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

Таблица 8.

**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 метод физической 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, спрыгивание 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 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. 9 приведены нагрузки по общему объему и зонам интенсивности для юных бегунов на 4-8 годах обучения.

Роль соревновательных нагрузок значительно изменяется в зависимости от года обучения. 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 9.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Параметры** | **Год обучения** | |
| **4-5год** | **6-8 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 |

* 1. 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 спорт- сменов;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 46 недели, в нем предусмотрено 46 учебных недель. 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.

Таблица 10.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Начальная подготовка | | |  |
| 1-й-2-й  год обучения | 3-й -4-й  год обучения | 5-й-6-й  год обучения | 7-й-8-й год  обучения |
| ОФП | 198 | 265 | 300 | 334 |
| СФП | 49 | 68 | 93 | 127 |
| Техническая подготовка | - | - | - | 27 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 10 | 20 | 16 |
| Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Участие в соревнованиях | 15 | 15 | 35 | 36 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 6 | 8 | 8 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - |
| Медицинское обследование | Вне сетки часов | | | |
| Кол-во часов | 276 | 368 | 460 | 552 |

* 1. **1-4 год обучения**

На 1-4 год обучения 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

Многократное 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 1-4 году обучения 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 1-4 годов обучения такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах 1-4 годов обучения 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 1-4 году 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 1-4 годах обучения

*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 1-4 годах обучения

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 1-4 годов обучения 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 врабатывания, 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 11.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | Год обучения | |
| 1-2 год обучения | 3-4 год обучения |
| 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 12.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | | Сентябрь | | | Октябрь | | |
| Недоли | | 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 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| тренировочных | |
| занятии |  |
| 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 | | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| годичного  цикла | | Этапы | Общеподготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные задачи по  этапам подготовки | | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Количество | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| тренировочных | |
| занятии | |
| 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 | 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 | 11 |
| **5** | Ускорения на отрезках  20-50 м, мин | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | И | 11 | И | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 |
| 6 | Задания скоростной  направленности, мин | | 29 | 28 | 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 | 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 | 29 |
| 9 | Задания силовой  направленности, | | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | | 29 | 29 | 29 |
| мин | |
| **10** | Задания на | | 2S | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | | 29 | 28 | 28 |
| координацию и  гибкость, мин | |
| 11 | Элементы гимнастики  и | | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 |
| акробатики, мин | |
| 12 | Изучение техники  видов легкой атлетики и других ви- | | 28 | 28 | 28 | 28 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | | 29 | 29 | 29 |
| дов спорта, мин | |
| 13 | Игры и игровые | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | | 26 | 26 | 26 |
|  | задания, мин | |
| 14 | Спортивные игры, | | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | 18 | 18 | 18 |
| **---** | мин | |
| 15 | Участие в  соревнованиях и | |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
|  | испытаниях, ч | |
| 16 | 1'еоретическая  подготовка, мин | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 156 |
| 2 | Количество тренировочных часов | | | | | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 |
| 3 | Медленный бег и его разновидности, мин | | | | | 10 | | 10 | 10 | 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 | | | | | 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 | 33 |
| 8 | Задания на выносливость, мин | | | | | 29 | | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 33 |
| 9 | Задания силовой направленности, мин | | | | | 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 | 33 |
| 11 | Элементы гимнастики и акробатики, мин | | | | | 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 | 33 |
| 13 | Игры и игровые задания, мин | | | | | 26 | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 30 |
| 14 | Спортивные игры, мин | | | | | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | | | | | | Июль | | | | | | | | Август | | | | | | | | ВСЕГО  за год, ч | | | | |
| Недели | | | | | | 44 | | 45 46 47 | | | | | | 48 49 50 51 | | | | | 52 | | |
| Структура | | | Недели | | | Соревновательный | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| цикла | | Этапы | | Соревновательный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам  подготовки | | | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные объемы тренировочных нагрузок но неделям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Количество | | | 3 | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| тренировочных | | |
| занятии |  | |
| 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 | | | 10 | 10 | | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 1(1 | | 10 | 10 | 10 |
| 4 | Общсразвиваю-щис упражнения, мин | | | 11 | 11 | | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 11 | 11 | 1! | 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 | 10 |
| 6 | Задания скоростной направленности, мин | | | 29 | 29 | | 29 | | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | | 29 | 29 | 29 | 29 | | 29 | 28 | | 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 | 28 |
| 8 | Задания на выно- сливость, мин | | | 28 | 28 | | 28 | | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | | 28 | 28 | 28 | 28 | | 28 | 29 | | 29 | 29 | 29 |
| 9 | Задания силовой направленности, мин | | | 29 | 29 | | 29 | | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | | 28 | 28 | 28 | 28 | | 28 | 28 | | 28 | 2S | 28 |
| 10 | Задания на координацию и гибкость, мин | | | 28 | 28 | | 28 | | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | | 28 | 28 | 28 | 29 | | 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 | 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 | 29 | 28 |
| 13 | Игры и игровые задания, мин | | | 26 | 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 | 17 |
| 15 | Участие в соре- внованиях 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 | 5 | 6 |

Таблица 13.

**План-схема годичного цикла подготовки юного бегуна**

**(2, 3 годы обучения )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | | | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | |
| Недели | | | 1 | 2 3 |  | 4 | 5 6 7 | | | 8 | 9 |
| Структура годичного цикла | | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | |
| Этапы | Общеподготовительный | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам подготовки | | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | |
| **Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Количество  тренировочных занятии | | 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 годичного цикла | | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этапы | Общеподготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам  подготовки | | | **Повышение уровня общей физической подготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Количество | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | | 3 | 3 | |
|  | тренировочных | |
|  | занятии |  |
| **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 | | 11 | 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 | 11 | |
| **5** | Ускорения на отрезках 20- 50 м, мин | | 11 | 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 | 45 | |
| **7** | Задания скоростно-силовой направленности, мин | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | | 45 | 45 | 45 | 36 | 36 | | 45 | 45 | | 45 | 45 | |
| **8** | Задания на выносливость,  мин | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | | 45 | 45 | 45 | 36 | 36 | | 45 | 45 | | **45** | 45 | |
| **9** | Задания силовой направленности, мин | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | | 45 | 45 | 45 | 36 | 36 | | 45 | 45 | | **45** | 45 | |
| **10** | Задания на координацию и гибкость, мин | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | | 45 | 45 | 45 | 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 | 10 | |
| **12** | Изучение техники видов легкой атлетики и других | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | | 45 | 45 | 45 | 36 | 36 | | 45 | 45 | | 45 | 45 | |
| **13** | видов спорта, мин | |
| Игры и игровые | | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | | 56 | 56 | 56 | 45 | 45 | | 56 | 56 | | 56 | 56 | |
| **74** | задания, мин | |
| Спортивные игры, | | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | | 28 | 28 | 28 | 20 | 20 | | 27 | 27 | | 27 | 27 | |
| **Is** | мин |  |
| Участие в | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | 2 | 2 | |  |  | |  |  | |
|  | соревнованиях и | |
|  | испытаниях, ч | |
| **16** | Теоретическая | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | | 10 | **10** | |
|  | подготовка, мин | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Структура годичного цикла | | Периоды | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этапы | Общеподготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам  подготовки | | | **Повышение уровня общей физической подготовки** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Количество | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | тренировочных | |
|  | занятии |  |
| **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 | | 11 | 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 | 11 |
| **5** | Ускорения на отрезках 20- 50 м, мин | | 11 | 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 | 45 |
| **7** | Задания скоростно-силовой направленности, мин | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 36 | 36 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **8** | Задания на выносливость,  мин | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 36 | 36 | 45 | 45 | **45** | 45 |
| **9** | Задания силовой направленности, мин | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 36 | 36 | 45 | 45 | **45** | 45 |
| **10** | Задания на координацию и гибкость, мин | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 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 | 10 |
| **12** | Изучение техники видов легкой атлетики и других | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 36 | 36 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **13** | видов спорта, мин | |
| Игры и игровые | | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 45 | 45 | 56 | 56 | 56 | 56 |
| **14** | задания, мин | |
| Спортивные игры, | | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 20 | 20 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| **15** | мин |  |
| Участие в | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | соревнованиях и | |
|  | испытаниях, ч | |
| **16** | Теоретическая | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **10** |
|  | подготовка, мин | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Недели | | | 27 | 28 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 3 8 | 39 | 4 0 | 41 42 | 43 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Структура  годичного | | Периоды | Соревновательный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| цикла | | Этапы | Соревновательный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные задачи по этапам  подготовки | | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные объемы тренировочных нагрузок но неделям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Количество | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| тренировочных | |
| занятии |  |
| 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 | | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| видов спорта, мин | |  | |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяцы** | | | Июль | | | | Август | | | | | вши  за год, ч |
| Недели | | | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |  |
| Структура годичного цикла | | Периоды | Соревновательный | | | | | | | | |  |
| Этапы | Соревновательный | | | | | | | | |  |
| Основные задачи  по этапам подготовки | | | Повышение уровня общей физической подготовки | | | | | | | | |  |
| **Основные 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** |

Таким 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. 13.

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. За- каливание организма юного спортсмена.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека* Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значение 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, рабо- тоспособность). 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 14.

**Примерный учебный план теоретической подготовки, ч**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Год обучения | | |
| 5-6-й год обучения | 7‐й год | 8‐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 15.

**План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 5-6 года обучения**



Типовые недельные циклы для подготовки бегунов



на 5-6 году обучения

В процессе многолетней подготовки юных бегунов значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный 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 под- разделяются 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 до- биться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсме- на. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном ре- жиме, 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. И 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.

* 1. *Соревновательный -* применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.
  2. *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 построение околомесячного 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.

* 1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
  2. **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 пред- стоящей работе).
    2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоцио- нальный настрой на предстоящую работу.
    3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение элас- тичности 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 вспомога- тельные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последова- тельность 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) легкодозируемые 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.

* 1. 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, продол- жительности 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.

* 1. 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.

* 1. 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 эого 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 удержать 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 |

* 1. 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.

* 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования может быть различной в 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 тес- тирование. 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, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
  1. 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, сменяющимися беспорядочным  дыханием (значительная одышка) |
| 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, одышку, сердцебиение | Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота |

Оценка самочувствия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 |

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 связанно с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

1. 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, воспитании 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 эффектных 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.

1. 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 напряжение 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.

1. 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 стартеру 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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Группы | Год обуче ния | Минимум знаний и умений учащихся | Формы проведе ния | Кол‐во часов |
| 1. | Год обучения | 5‐й | Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнении обязанностей тренера на занятиях | Беседы, семинары, практичес‐ кие занятия | 6 |
| 2. |  | 6-7‐й | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. |  | 8 |
|  |  |  | 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 |  |
| 3. |  | 8‐й | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. |  | 14 |
|  |  |  | Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. |  |
|  |  |  | Судейская документация |  |

1. 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.

1. 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.

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, B.C. Топчиян, 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.

* 1. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116 с.
  2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров’я, 1990. - 60 с.
  3. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003.

- С.86-89.

* 1. 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.
  2. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подго- товленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
  3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
  4. Методика воспитания силовой выносливости бегунов (15-18 лет) на длинные дистанции: Метод, рекомендации / С.А. Захарченко, В.В. Ивочкин. - М.: ВНИИФК, 1988. - 17 с.
  5. 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.
  6. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по легкой атлетике. Бег на средние и длинные дистанции. Советский спорт, 2007.-108 с.
  7. Озолил Н.Г., Травин Ю. Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
  8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред.

М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.

* 1. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Ю.Ф. Буйлина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с.
  2. Травин Ю.Г. Карманов В.Д. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции. - М.: ГЦОЛИФК,