**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) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортив­ной специализации на последующих этапах подготовки;

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

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

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера должно быть направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводитсяобучение основам техники видов легкой атлетики и игровых видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20% на втором.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объе­мов тренировочной работы и акцент на преимущественное использо­вание тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мереприближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена наразвитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В группах спортивного совершенствования годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна 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 многоборцы 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).

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

**4.2.** **ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

Рациональная подготовка юных многоборцев строится с учетом следующих положений:

1) традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;

2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;

3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;

4) динамики роста физической подготовленности;

5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

**ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

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

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

**ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

**(1-го и 2-го годов обучения)**

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

**ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

**(3-го - 5-го годов обучения)**

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

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1. повышенияе уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП;

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкания ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

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

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

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

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

Основные задачи во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе:

-дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образомсредствами ОФП;

- развитие общей выносливости.

*Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.*

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

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

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

Основные задачи на раннем соревновательном этапе:

- совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;

- улучшение спортивного результата прошлого года.

Юный многоборец должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

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

Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основныхсоревнований):

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;

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

- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП**.**

**КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

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

Контрольные нормативы в тестах, представленные в поурочных программах, рассчитаны от целевого результата в многоборье, а целе­вой результат найден по формуле расчета планируемых достижений.

Для установления должных норм на этапах подготовки был ис­пользован метод эталонного расчета, разработанный в отделе тео­рии и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основан­ный на определении планируемого спортивного результата и модель­ных характеристик, обеспечивающих его достижение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотноше­ния. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состо­ит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в опти­мальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

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

**Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на короткие дистанции 1-го года обучения**

**в учебно-тренировочных группах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольные упражнения** | **Этапы тестирования** | | | | | | | |
| **1-й** | | **2-й** | | **3-й** | | **4-й** | |
| юн. | дев. | юн. | дев | юн. | дев | юн. | дев |
| 1. | Бег на 100 м, с | 14,2 | 15,2 | 13,9 | 15,0 | 13,6 | 14,8 | 13,4 | 14,6 |
| 2. | Бег на 20 м, с/х, с | 2,7 | 2,9 | 2,6 | 2,8 | 2,5 | 2,7 | 2,5 | 2,6 |
| 3. | Бег на 50 м, с | 9,0 | 9,4 | 8,9 | 9,3 | 8,7 | 9,3 | 8,5 | 9,2 |
| 4. | Бег на 300 м, с | 47,6 | 51,0 | 46,6 | 50,3 | 45,6 | 49,6 | 45,0 | 49,0 |
| 5. | Прыжки в длину с места, см | 200 | 180 | 210 | 190 | 220 | 200 | 230 | 210 |
| 6. | Тройной прыжок в длину с места, см | 600 | 560 | 630 | 600 | 670 | 640 | 700 | 650 |
| 7. | Десятерной прыжок в длину с места, м | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 23,5 | 21,0 |

**Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на короткие дистанции 2-го года обучения в учебно-тренировочных группах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольные упражнения** | **Этапы тестирования** | | | | | | | |
| **1-й** | | **2-й** | | **3-й** | | **4-й** | |
| **юн.** | **дев.** | **юн.** | **дев.** | **юн.** | **дев.** | **юн.** | **дев.** |
| 1 | Бег на 100 м, с | 13,4 | 14,6 | 13,0 | 14,4 | 12,7 | 14,2 | 12,5 | 14,0 |
| 2. | Бег на 20 м, с/х, с | 2,5 | 2,6 | 2,4 | 2,5 | 2,3 | 2,5 | 2,3 | 2,5 |
| 3. | Бег на 50 м, с | 8,5 | 9,3 | 8,3 | 9,2 | 8,1 | 9,0 | 8,0 | 8,9 |
| 4. | Бег на 300 м, с | 45,0 | 49,0 | 43,6 | 48,3 | 42,6 | 47,6 | 42,0 | 47,0 |
| 5. | Прыжки в длину с места, см | 230 | 210 | 240 | 215 | 245 | 220 | 250 | 220 |
| 6 | Тройной прыжок в длину с места, см | 710 | 650 | 730 | 660 | 750 | 670 | 760 | 680 |
| 7 | Десятерной прыжок в длину с места, м | 23,0 | 21,5 | 24,0 | 22,0 | 24,5 | 22,2 | 25,4 | 22.5 |

**Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на средние дистанции 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольные упражнения** | **Этапы тестирования** | | | | | | | |
| **1-й** | | **2-й** | | **3-й** | | **4-й** | |
| **юн.** | **дев.** | **юн.** | **дев.** | **юн.** | **дев.** | **юн.** | **дев.** |
| 1 | Бег на 100 м, с | 12,6 | 14,2 | 12,4 | 14,0 | 12,2 | 13,8 | 12,0 | 13,6 |
| 2. | Бег на 20 м, с/х, с | 2,3 | 2,6 | 2,2 | 2,5 | 2,2 | 2,5 | 2,1 | 2,5 |
| 3. | Бег на 50 м, с | 8,0 | 9,0 | 7,9 | 8,9 | 7,7 | 8,8 | 7,6 | 8,6 |
| 4. | Бег на 300 м, с | 42,2 | 47,6 | 41,6 | 47,0 | 41,0 | 46,3 | 40,2 | 45,5 |
| 5. | Прыжки в длину с места, см | 245 | 220 | 250 | 225 | 255 | 225 | 260 | 230 |
| 6 | Тройной прыжок в длину с места, см | 750 | 760 | 765 | 680 | 780 | 690 | 790 | 700 |
| 7 | Десятерной прыжок в длину с места, м | 25,0 | 22,0 | 25,5 | 23,0 | 26,0 | 23,5 | 26,5 | 24,0 |

**Этапные нормативы физической подготовленности бегунов на средние дистанции 4-го года обучения в учебно-тренировочных группах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольные упражнения** | **Этапы тестирования** | | | | | | | |
| **1-й** | | **2-й** | | **3-й** | | **4-й** | |
| **юн.** | **дев.** | **юн.** | **дев.** | **юн.** | **дев.** | **юн.** | **дев.** |
| 1. | Бег на 100 м, с | 12,1 | 13,7 | 11,9 | 13,5 | 11,8 | 13,3 | 11,7 | 13,2 |
| 2. | Бег на 20 м, с/х, с | 2,2 | 2,4 | 2,1 | 2,4 | 2,1 | 2,4 | 2,1 | 2,4 |
| 3. | Бег на 50 м, с | 7,7 | 8,7 | 7,6 | 8,6 | 7,5 | 8,5 | 7,4 | 8,3 |
| 4. | Бег на 300 м, с | 40,5 | 46,0 | 40,0 | 45,3 | 39,6 | 44,6 | 39,2 | 44,0 |
| 5. | Прыжки в длину с места, см | 255 | 225 | 260 | 230 | 260 | 230 | 265 | 235 |
| 6. | Тройной прыжок в длину с места, см | 785 | 695 | 800 | 705 | 805 | 715 | 810 | 720 |
| 7. | Десятерной прыжок в длину с места, м | 26,0 | 24,0 | 26,5 | 24,4 | 27,0 | 24,8 | 27,5 | 25,0 |