



Утверждаю
Директор МБУДО «Дубенская ДЮСШ»
С.А. Афанасьев

Принята 05.09.2019г. протокол педагогического
совета №4

**Дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа
по легкой атлетике
для учреждений дополнительного образования физкультурно-
оздоровительной направленности**

Срок реализации программы 8 лет.

Составил: тренер-преподаватель
Чичайкин Е.М

Дубенки 2019 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по легкой атлетике составлена на основе примерной учебной программы, Типового положения о детско-юношеской спортивной школе, нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

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

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

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

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

II. 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 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 мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В учебно-тренировочных группах 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) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают

участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй - соревновательный период.

Наряду с общей и 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.

ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте — важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества — быстроты. Известно, что темп — один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) — не увеличивается уже начиная с 12—13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9—12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

Содержание тренировочных занятий

1. Общая и специальная физическая подготовка:

- легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4x9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.)
- гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).
- спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра)
- подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «рэгби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробы и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)
- упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)
- упражнения на расслабление
- лыжи (прохождение дистанции до 5км; обучение классическим лыжным ходам; преодоление спусков и подъёмов, эстафеты на лыжах)

2. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

3. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

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, 300 м, прыжков в длину и высоту.

В программе представлены учебно-тематические планы практических занятий.

ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

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 мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В учебно-тренировочных группах 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) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй - соревновательный период.

Наряду с общей и 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.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

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

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

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

Специально-подготовительный этап включает задачи:

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

Осенне-зимний специально-подготовительный этап. На данном этапе возрастает удельный вес упражнений специальной подготовки, что выражается в доминировании беговой нагрузки анаэробной направленности. Уровень силовой подготовленности поддерживается за счет выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых в среднем и малом объеме за микроцикл. Беговые нагрузки алактатно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности "разводятся" во времени. Это связано с тем обстоятельством, что работа над скоростной выносливостью приводит к значительному накоплению молочной кислоты в организме, требует напряжения энергетических ресурсов и, в конечном итоге, вступает в конкурентные отношения с программой скорости (Левченко А.В., 1985). Ударные микроциклы, где

преимущественно выполняются большим объёмом упражнения гликолитического характера, располагаются в начале и конце этапа, тогда как максимум объёма беговой нагрузки алактатно-анаэробной направленности приходится на середину этапа (3-4 недели) с последующим его снижением к концу этапа. В то же время спортсмены, планирующие выступления в зимнем сезоне только на короткой спринтерской дистанции, выполняют очень небольшой объём нагрузки анаэробно-гликолитической направленности.

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

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

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

Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Анализ передового опыта построения тренировочного процесса спринтеров высокой квалификации показал, что зимний соревновательный период состоит, как правило, из 4-6 микроциклов. Организация процесса специальной физической подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с календарём основных соревнований.

Несмотря на то, что объёмы тренировочной нагрузки в соревновательном периоде снижаются, целенаправленную работу над совершенствованием стартового ускорения и развитием максимальной скорости бега проводят на протяжении всего периода. Большой объём бега алактатно-анаэробной направленности часто выполняется в первом микроцикле. В остальные недели соревновательного периода бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется "малым объёмом". Беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности также выполняется преимущественно малым и средним объёмами.

Прыжковые упражнения и упражнения с отягощением выполняются в небольшом объёме на протяжении всего соревновательного периода для поддержания уровня скоростно-силовой подготовленности. Следует отметить, что практически еженедельное выступление в соревнованиях является сильным тренирующим воздействием, часто превосходящим по величине нагрузки в условиях тренировки.

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

1. дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП;
2. развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

С этого мезоцикла бегуны начинают второй большой цикл подготовки к летним стартам. Большое внимание уделяется повышению уровня скоростно-силовой подготовленности и функциональных возможностей организма. Плановмерно или скачкообразно увеличивается объём прыжковых упражнений и упражнений с отягощением. Ударные микроциклы с большим объёмом средств скоростно-силовой направленности располагаются обычно в середине или конце этапа. После ударного микроцикла объём скоростно-силовой нагрузки снижается до величины малой нагрузки.

На весенне-летнем общеподготовительном этапе доминирует беговая нагрузка смешанной (аэробно-анаэробной) направленности. Объём нагрузки аэробной направленности по сравнению с зимним общеподготовительным этапом существенно снижается (как и в осенне-зимнем цикле). Динамика беговой нагрузки аэробно-анаэробной (смешанной) направленности повторяет кривую распределения нагрузки скоростно-силового характера с большим объёмом нагрузки в середине или конце этапа; работа аэробной направленности выполняется большим объёмом, как правило, в начале мезоцикла. Целенаправленное совершенствование скоростных способностей начинается примерно с середины мезоцикла.

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

1. совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту;

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

Весенне-летний специально-подготовительный этап. При подготовке к летнему соревновательному сезону бегуны высокой квалификации планируют этот этап продолжительностью до шести недель. В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию техники старта, стартового разгона (ускорения) и бега по дистанции, повышению максимальной скорости бега, улучшению показателей скоростной выносливости. Преимущество отдается беговой нагрузке анаэробной направленности. Бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется в больших объемах в середине или конце этапа.

Большие объемы анаэробно-гликолитической нагрузки выполняются обычно в начале и конце специально-подготовительного периода. Скоростно-силовая работа ведется в поддерживающем режиме, большие объемы нагрузки силовой направленности, как правило, не используются.

Основные задачи на соревновательном этапе:

1. совершенствование техники беговых видов, прыжков и метаний;
2. улучшение спортивного результата прошлого года.

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

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

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

1. достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
2. улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлогодним;
3. выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Структура годичного цикла подготовки бегунов учебно-тренировочной группы.

	1-ый подготовительный период		Зимний соревновательный период	2-ой подготовительный период		Весенне-летний соревновательный период	Переходный
	ОФП	СФП		ОФП	СФП		
Мезоциклы	ОФП	СФП		ОФП	СФП		
Месяц	Август, сентябрь, октябрь,	Ноябрь, декабрь	Январь, февраль	февраль, март	апрель, май	май, июнь	июль, август
Недели	8-10	8	4-6	6-8	6-8	4-6	6-8

Распределение тренировочных средств (по месяцам) подготовки у спринтеров различной квалификации от общего объема за год

Направленность нагрузки	Средства подготовки	Месяцы (в %)											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Скоростная, км	Бег до 80 м со скоростью 100 - 96%	0,9	-	2,7	7,8	16,4	12,2	3,3	8,7	20,1	9,5	8,6	9,8
Скоростная, км	Бег 100-300 м со скоростью 100-91%	1,3	-	0,7	5,0	7,8	6,2	3,6	18,1	24,8	10,1	12,7	9,7
Специальная выносливость, км	Бег 100-300 м со скоростью 90 -81%	1,1	-	11,2	18,2	11,8	7,9	6,9	17,4	8,8	7,7	5,1	4,0
Общая	Бег свыше 300	1,2	12,4	21,2	15,1	8,9	3,1	12,1	13,9	3,9	3,4	2,3	2,5

выносливость, км	м со скоростью ниже 80%													
Силовая	Упражнения без отягощений	0,3	0,9	18,9	22,6	14,9	7,9	6,8	12,7	6,3	2,3	3,0	3,4	
Скоростно-силовая, т	Упражнения с отягощением	0,2	1,2	18,8	22,7	15,1	7,8	7,1	12,5	6,2	2,2	2,9	3,3	
Скоростно-силовая, отг	Прыжковые упр. (отг)	0,7	3,8	11,3	13,8	11,9	8,1	12,7	17,1	9,2	5,3	3,0	3,1	

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

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

Задачи на этапах подготовки:

В группах начальной подготовки:

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

В учебно-тренировочных группах:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
- овладение основами знаний по тренировке;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

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

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

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

Этап начальной подготовки. Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной

специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

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

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Группы начальной подготовки</i>				
1-й год	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	10-11	14	9	
3-й год	11-12	14	9	
<i>Учебно-тренировочные группы</i>				
1-й год	13	12	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	14	12	12	
3-й год	15	12	12	
4-й год	16	10	15	
5-й год	17	10	18	

План на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.Общая физическая подготовка	194	291	291	412	374	240	240	240
2.Специальная физическая подготовка	49	73	73	136	382	572	572	572
3.Теоретическая подготовка	6	10	10	20	20	32	32	32
4.Контрольно-переводные испытания	4	8	8	12	12	12	12	12
5.Участие в соревнованиях	15	20	20	28	28	30	30	30
6.Инструкторская и судейская практика	4	8	8	12	12	18	18	18
7.Восстановительные мероприятия	36	54	54	-	-	26	26	26
8.Медицинское обследование	4	4	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов	312	468	468	624	832	936	936	936

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

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

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

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

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

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

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

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

2) тренировочные занятия и их части;

3) микроциклы;

4) мезоциклы;

5) макроциклы (периоды тренировки годовые и полугодовые);

6) стадии;

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

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Тренировочный урок делится на три части.

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

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет тренировки и контроль за ней;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник тренировки.

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

Вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

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

На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

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

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

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

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

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

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

Поэтому тренер фиксирует в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

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

ОБЩАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

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

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

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

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

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

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

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

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

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и ДЮСШ. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

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

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

3. *При оценке функционального состояния* прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

IV. 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.

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

В УТГ первый раз педагогический контроль проводится 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.

Для групп НП тестирования по ОФП проводятся 4 раза в год (в октябре, в декабре, в марте и в мае). Тесты по СФП принимаются в зависимости от календарного плана соревнований.

Контрольные нормативы ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ отделения лёгкой атлетики

	6– 7 лет	8 – 9 лет	10 – 11 лет	12 – 13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Бег 30 м юноши девушки	6.2 6.4 6.6 6.2 6.4 6.6	5.8 6.0 6.2 5.8 6.0 6.2	5.4 5.6 5.8 5.6 5.8 6.0	5.0 5.2 5.4 5.4 5.5 5.6	4.6 4.8 5.0 5.1 5.2 5.4	4.2 4.4 4.6 4.9 5.0 5.1
Прыжок в длину с места	115 110 100 115 110 100	130 125 115 130 125 115	155 150 140 150 145 135	170 165 160 160 155 150	190 185 175 180 175 165	225 220 215 200 195 185
Бег 100 м юноши девушки	20.0 21.0 23.0 20.0 21.0 23.0	18.0 19.0 20.0 18.0 19.0 20.0	15.1 15.6 16.0 16.9 17.2 17.5	13.7 14.5 14.9 15.8 16.2 16.6	12.9 13.0 13.2 15.0 15.2 15.5	12.7 12.8 12.9 14.8 14.9 15.0
Бег 800 м юноши девушки			Без учёта времени	2.46 2.50 2.54 3.07 3.13 3.18	2.32 2.38 2.42 2.58 3.04 3.08	2.20 2.24 2.30 2.46 2.50 2.55

Выполнение контрольных нормативов проводится в форме соревнований.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- кроссовая трасса
- спортивный зал 9 X 18
- секундомеры
- набор гантелей
- барьеры
- штанга с набором блинов
- тренажеры
- тумбы
- резиновый амортизатор
- эстафетные палочки
- мячи баскетбольные, футбольные, набивные для метания.
- стартовые колодки

Методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
- методическая литература по лёгкой атлетике

- психолого- диагностические методики

Кадровое обеспечение:

Тренеры- преподаватели по лёгкой атлетике.

Используемая литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-тематический план практических занятий
группы начальной подготовки 2-3 годов обучения

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки	
	2-й год	3-й год
1.Общая физическая подготовка	291	291
2.Специальная физическая подготовка	63	73
3.Теоретическая подготовка	10	10
4.Контрольно-переводные испытания	8	8
5.Участие в соревнованиях	10	20
6.Инструкторская и судейская практика	8	8
7.Восстановительные мероприятия	24	54
8.Медицинское обследование	4	4
Общее количество часов	416	468

Содержание занятий	Сентябрь																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1. Лёгкий бег, кроссовый бег (км)	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	19км
2. ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
3. Беговые упражнения (км)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	2,6км
4. Прыжки (отт)			50				50				50				50		200отт
5. Бег с макс. скоростью 20-100 м (км) (старты)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1		2км
6. Повторный бег до 300м (ЧСС<150уд/мин) (км)							0,4				0,4				0,4		1,2км
7. Эстафетный бег (х60м) (кол-во раз) (км)		4				4				4				4			0,96км
8. Упражнения на развитие силы (мин)	5	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	20	10	10	10		145мин
9. Подвижные и спортивные игры (мин)	40	30	30	50	30	30	30	40	30	30	30	40	30	30	30	40	540мин
10. Метание мяча с места в цель и на дальность (мин)			10		10		10		10		10		10		10		70мин
11. Прыжки в длину с разбега (мин)		20				20				20				20			80мин
12. Упражнения на гибкость (мин)	5	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10	10	165мин
13. Упражнения на расслабление (мин)			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		65мин
14. Контрольные испытания (кол-во)																+	1

Содержание занятий	Октябрь																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1. Лёгкий бег, кроссовый бег (км)	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	4	26км
2. ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
3. Беговые упражнения (км)	0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	2,6км
4. Прыжки (отт)				50				80			80						210отт
5. Бег с максимальной скоростью до 30м (км)	0,2	0,1	0,1		0,2	0,1	0,1		0,1	0,1	0,1		0,2	0,1	0,1		1,7км
6. Эстафетный бег (х50м) (кол-во раз) (км)		5				5				5				5			1км
7. Упражнения на развитие силы (мин)	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10	10		150мин
8. Подвижные игры (мин)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	320мин
9. Метание мяча в цель и на дальность (мин)		10				10				10				10			40
10. Прыжки в высоту (мин)											20				20		40
11. Прыжки в длину с разбега (мин)			20				20										40
12. Спортивные игры <ul style="list-style-type: none"> • Футбол (мин) • Элементы баскетбола (броски, ведение, передачи) 	10	15	15	20	15	15	15	20	15	15	15	20	15	15	15		215мин
13. Упражнения на расслабление (мин)				5				5				5					
14. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
15. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз)			4				4				6				6		20раз
16. Контрольные испытания (ОФП)																+	1

Содержание занятий	ноябрь																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1. Лёгкий бег (км)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16км
2. ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
3. Беговые и прыжковые упражнения (км)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3,2км
4. Бег с максимальной скоростью до 30м (км)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	2км
5. Эстафетный бег (x50м) (кол-во раз)		5				5				5				5			1км
6. Упражнения на развитие силы (мин)	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		140мин
7. Подвижные и спортивные игры (мин)	30	30	30		30	30	30	40	30	30	30	40	30	30	30	40	480мин
8. Метание мяча в цель и на дальность (мин)								10				10					20мин
9. Прыжки в высоту (мин)			20								20						40мин
10. Прыжки в длину с разбега (мин)							20							20			40мин
11. Низкий старт, упр. на технику бега (мин)	10				10				10				10				40мин
12. Челночный бег (4x9м) (кол-во раз)			6				6				6				6		24раза
13. Элементы гимнастики (мин)		15				15		15		15		15		15			90мин
14. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		140мин
15. Упражнения на расслабление (мин)		5				5		5		5		5		5			30мин
16. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во)				+												+	2

Содержание занятий	декабрь																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1. Лёгкий бег (км)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16км
2. ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
3. Беговые и прыжковые упражнения (км)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3,2км
4. Бег с максимальной скоростью до 30м (км)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	2км
5. Эстафетный бег (x50м) (кол-во раз)		5				5				5				5			1км
6. Упражнения на развитие силы (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		140мин
7. Подвижные и спортивные игры (мин)	30	30	30	30	30	30	30	40	30	30	30	40	30	30	30	40	540мин
8. Метание мяча в цель и на дальность (мин)					10			10				10					30мин
9. Прыжки в высоту (мин)			20								20						40мин
10. Прыжки в длину с разбега (мин)							20							20			40мин
11. Низкий старт, упр. на технику бега (мин)	10				10				10				10				40мин
12. Челночный бег (4x9м) (кол-во раз)			6				6				6				6		24раза
13. Элементы гимнастики (мин)		15		15		15		15		15		15		15			105мин
14. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		150мин
15. Упражнения на расслабление (мин)		5		5		5		5		5		5		5			35мин
17. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во)																+	1

Содержание занятий	январь																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1. Лёгкий бег (м)	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	13км
2. ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10		10	10	10	10	140мин
3. Беговые упражнения (м)	0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	2,6км
4. Прыжки (отт)			80				10 0				10 0				60		340отт
5. Бег с макс. скоростью до 30м (м) (старты из разл. и.п.)	0,2	0,1	0,1		0,2	0,1	0,1		0,2	0,1	0,1		0,2	0,1	0,1		1,6км
6. Эстафетный бег (x50м) (кол-во раз) (км)			5				5				5				5		1км
7. Упражнения на развитие силы (мин)	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10		165мин
8. Подвижные и спортивные игры (мин)	30	30	30	20	30	30	30	20	30	30	30	20	30	30	30		420мин
9. Метание мяча в цель и на дальность (мин)	10				10				10				10				40мин
10. Прыжки в высоту (мин)		20				20				20				20			80мин
11. Низкий старт, упр. на технику бега (мин)	10				10				10				10				40мин
12. Челночный бег (4x9м) (кол-во раз)		6				6				6				6			24раза
13. Лыжная подготовка (мин)				45				45				45					135мин
14. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
15. Упражнения на расслабление (мин)			5				5				5				5		20мин
16. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во)																+	1

Содержание занятий	февраль																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1. Лёгкий бег (м)	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	13км
2. ОРУ (мин)	10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10	10	130мин
3. Беговые упражнения (м)	0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	2,6км
4. Прыжки (отт)			10 0				10 0				10 0				60		360отт
5. Бег с макс. скоростью до 30м (м) (старты из разл. и.п.)	0,2	0,1	0,1		0,2	0,1	0,1		0,2	0,1	0,1		0,2	0,1	0,1		1,6км
6. Эстафетный бег (х50м) (кол-во раз) (км)			5				5				5				5		1км
7. Упражнения на развитие силы (мин)	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10		165мин
8. Подвижные и спортивные игры (мин)	30	30	30	20	30	30	30	20	30	30	30	20	30	30	30		420мин
9. Метание мяча в цель и на дальность (мин)	10				10				10				10				40мин
10. Прыжки в высоту (мин)		20				20				20				20			80мин
11. Низкий старт, упр. на технику бега (мин)	10				10				10				10				40мин
12. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз)		6				6				6				6			24раза
13. Лыжная подготовка (мин)				45				45				45					135мин
14. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
15. Упражнения на расслабление (мин)			5				5				5				5		20мин
17. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во)																+	1

Содержание занятий	март																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1. Лёгкий бег (км)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16км
2. ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
3. Беговые упражнения (с эл-ми баскетбола) (км)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3,2км
4. Бег с максимальной скоростью до 30м (км)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	2км
5. Эстафетный бег (x50м) (кол-во раз)		5				5				5				5			1км
6. Упражнения на развитие силы (мин)	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		130мин
7. Подвижные и спортивные игры (мин)	30	30	30		30	30	30	40	30	30	30	40	30	30	30	40	510мин
8. Метание мяча в цель и на дальность (мин)					10			10				10					30мин
9. Прыжки в высоту (мин)			20								20						40мин
10. Прыжки в длину с разбега (мин)							20							20			40мин
11. Низкий старт, упр. на технику бега (мин)	10				10				10				10				40мин
12. Челночный бег (4x9м) (кол-во раз)			6				6				6				6		24раза
13. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		150мин
14. Упражнения на расслабление (мин)				5		5		5		5		5		5			30мин
15. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во)																+	1

Содержание занятий	апрель																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1. Лёгкий бег, кроссовый бег (м)	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	23км
2. ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
3. Беговые упражнения (м)	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3,2км
4. Прыжки (отт)				10 0								10 0			60		360отт
5. Бег с макс. скоростью 20-100м (м) (старты из разл. и.п.)	0,2	0,1			0,3	0,1			0,3	0,1			0,2	0,1	0,1		1,7км
6. Повторный бег до 300м (ЧСС<150уд/мин)		0,6								0,9							1,5км
7. Переменный бег (км)			0,4				0,6				1						2км
8. Эстафетный бег (х60м) (кол-во раз)						4							4				480м
9. Упражнения на развитие силы (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	150мин
10. Подвижные и спортивные игры (мин)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	480мин
11. Метание мяча в цель и на дальность (мин)			15				15				10				10		50мин
12. Прыжки в длину с разбега (мин)	15				15				15				15				60мин
13. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
14. Упражнения на расслабление (мин)		5		5		5		5		5		5		5			35мин
15. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во)																+	1

Содержание занятий	май																Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1. Лёгкий бег, кроссовый бег (м)	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	23км
2. ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
3. Беговые упражнения (м)	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3,2км
4. Прыжки (отт)				10 0								10 0			60		360отт
5. Бег с макс. скоростью 20-100м (м) (старты из разл. и.п.)	0,3	0,1			0,3	0,1			0,3	0,1			0,3	0,1	0,1		1,9км
6. Повторный бег до 300м (ЧСС<150уд/мин)		0,9								0,9							1.8км
7. Переменный бег (км)			0,6				0,8				1						2,4км
8. Эстафетный бег (х60м) (кол-во раз)						4							4				480м
9. Упражнения на развитие силы (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	150мин
10. Подвижные и спортивные игры (мин)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	480мин
11. Метание мяча в цель и на дальность (мин)			15				15				10				10		50мин
12. Прыжки в длину с разбега (мин)	15				15				15				15				60мин
13. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	160мин
14. Упражнения на расслабление (мин)		5		5		5		5		5		5		5			35мин
15. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во)																+	1

Содержание занятий	Август								Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Лёгкий бег, кроссовый бег (м)	2	3	1	4	1	4	1	4	20км
2. ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	80мин
3. Упражнения ОФП (мин)			20		10	10	20	10	70мин
4. Подвижные и спортивные игры (мин)	40	50	40	40	40	30	30	30	300мин
5. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	80мин
6. Упражнения на расслабление (мин)		5		5		5		5	20мин

Годовой объём основных тренировочных средств

Содержание занятий	Всего
1. Лёгкий бег, кроссовый бег (км)	200км
2. ОРУ (ч)	26ч
3. Беговые и прыжковые упражнения (м)	28км
4. Прыжки (отт)	2000отт
5. Бег с макс. скоростью 20-100м (м) (старты из разл. и.п.)	18км
6. Повторный бег до 300м (ЧСС<150уд/мин)	6км
7. Переменный бег (км)	5км
8. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз)	140раз
9. Эстафетный бег (км)	8км
10. Упражнения на развитие силы (ч)	24ч
11. Подвижные игры и спортивные игры (ч)	80ч
12. Метание мяча с места в цель и на дальность (ч)	7ч
13. Прыжки в длину с разбега (ч)	7ч
14. Прыжки в высоту (ч)	6ч
15. Лыжная подготовка (ч)	4.5ч
16. Низкий старт, упр. на технику бега (ч)	5ч
17. Контрольные испытания (60м, 300м, метание мяча; ОФП, прыжки в высоту)	12

**Учебно-тренировочная группа 5 года
обучения**

План на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Наименование раздела	Кол-во часов
1.Общая физическая подготовка	240
2.Специальная физическая подготовка	572
3.Теоретическая подготовка	32
4.Контрольно-переводные испытания	12
5.Участие в соревнованиях	30
6.Инструкторская и судейская практика	18
7.Восстановительные мероприятия	26
8.Медицинское обследование	6
Общее количество часов	936

На протяжении года осуществляется комплексная тренировка с применением широкого круга средств подготовки, направленных на укрепление организма, совершенствование его функциональных возможностей, улучшение координации движений, повышение волевых качеств.

Периоды и этапы годичной подготовки отличаются друг от друга задачами, соотношением тренировочных средств, величиной нагрузки, ее объемом и интенсивностью, психической напряженностью. Однако границы между периодами носят условный характер. Один период по своему содержанию постепенно переходит в другой, что объясняется необходимостью плавного изменения объема и характера тренировочных нагрузок.

При разработке годового плана, его этапов и недельных циклов учитываются следующие организационно-методические положения:

- ✓ Круглогодичность подготовки особенно в сезонных видах легкой атлетики; сочетание специализированных нагрузок и соревнований как наиболее эффективных средств подготовки;

- ✓ рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от однонаправленных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексной тренировке на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- ✓ комплексное развитие двигательных качеств, лежащее в основе совершенствования технико-тактического мастерства и ликвидации лимитирующих факторов. волнообразный характер динамики тренировочной нагрузки за счет соотношений ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха. На протяжении 2-3-недельных циклов нагрузка должна возрастать, затем планируется профилактическое снижение нагрузки на 1/2-1/3 и т.д. В разгрузочных неделях предусматривается двухдневное тестирование. Структурная схема разгрузочной недели: О О Р Т Т С О (О - отдых, Р – разминка, Т - тестирование, С – силовая тренировка.)

- ✓ постоянное совершенствование спортивной техники, ее прогрессирующей структуры движений, обеспечивающей рост спортивных результатов, ее надежности путем увеличения двигательного потенциала и управления психическим состоянием спортсмена.

- ✓ План составляется индивидуально для каждого спортсмена

Каждому этапу и периоду годичного цикла в зависимости от их направленности соответствует определенное содержание и соотношение объема и интенсивности основных тренировочных средств. Удобной формой планирования тренировки является составление типовых недельных циклов различной преимущественной направленности. Их обозначение может быть следующим: втягивающий микроцикл - ОФП-1 (общая физическая подготовка без использования средств избранной дисциплины); базовый микроцикл - ОФП-2 (тоже, но с включением средств избранной дисциплины); специализированный микроцикл (СФП) (специальная физическая подготовка - развитие двигательного потенциала спортсмена в сочетании с технической подготовкой); специализированный микроцикл - ТП (техническая подготовка - совершенствование технического мастерства); соревновательный микроцикл - СП (соревновательная подготовка - достижение спортивных результатов в определенные сроки календаря).

Тренировочные микроциклы

Для бегунов

Неделя общей физической подготовки

1 день - длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры-40 мин, средневики - 60 мин, стайеры - 90 мин.

2 день - (ручной мяч, футбол) - 90 мин.

3 день - игра на воздухе .Упражнения на гибкость и расслабление.

4 день - отдых.

5 день - длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры 45мин, средневики – 60 мин, стайеры - 70мин.

6 день - игра на воздухе - 90 мин. Упражнения на гибкость.

7 день - отдых.

Для бегунов на 100-400 м

Неделя общей физической подготовки (ОФП-2)

1 день - длительный кроссовый бег 40-45 мин с ускорениями 500-800 м 3-5 раз. Прыжковые и общеподготовительные упражнения, силовые упражнения с партнером - 1 час.

2 день - общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гибкость. Метание набивных мячей, ядер с различными способами. Бег 150 м 6-10 раз (*В этом цикле и в последующих беговую нагрузку (по объему) планировать для женщин меньше, чем для мужчин, на 10-15%*). Ходьба широкими шагами и бег с партнером на спине.

3 день - кроссовый бег с применением ускорений - 40-45 мин или игры (футбол, регби) на воздухе 90-120 мин. Упражнения на расслабление.

4 день - отдых.

5 день - по программе второго дня.

6 день - длительный равномерный кроссовый бег-40-60 мин, общеразвивающие упражнения.

7 день - отдых.

Всего за неделю (*Здесь и далее указывается объем основных средств тренировки за неделю: первая цифра обозначает объем в начале данного периода, этапа подготовки, вторая - в конце*): ОФП - 8-7 часов, в том числе игры 2 часа, кроссовый бег 120-150 мин, ускорения 4,0-5,5 км.

Для бегунов на 100м

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка с набивными мячами и метания, специальные скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Ускорения 80-120 м 2-3 раза. Упражнения на быстроту для рук, ног, туловища. Повторный бег 300 м и 200х2 раза.

2 день - разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120 м х 3-4 раза. Старты 30 м х 10-15 раз (3-6 быстро), бег с ходу 30 м х 2-3 раза, 60 м х 2-3 раза, 40 м х 2-3 раза. Упражнения на расслабление.

3 день - разминка из упражнений на гибкость. Специальные скоростно-силовые упражнения. Повторный бег: 400-300-200 м повторить 2 серии. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге с 2-6 б.ш. разбега. Всего 100-120 отталкиваний.

4 день - отдых.

5 день - разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120 м 3-4 раза. Старты 20, 30, 40 м 12-15 раз (3-6 быстро. Упражнения с легкой штангой. Упражнения на быстроту. Метание набивных мячей и ядер. Повторный бег: 200 м, 150 м и 100 м 2 серии. Упражнения на расслабление.

6 день - кроссовый бег с ускорениями 120 м х 6-8 раз -30 мин. Ходьба и бег с партнером на спине. Прыжковые упражнения, всего 120-180 отталкиваний.

7 день - отдых.

Всего: кроссовый бег 30 мин, бег на длинных отрезках 3,5-4,5 км (в апреле-мае - 2,8-3,5 км), на коротких отрезках 1,5-2,3 (2,4-3,4) км, бег с ходу 0,35 км, старты 22-30 (34-45) раз, прыжки 200-260 отталкиваний. Барьеристы - бег через 80-120 барьеров.

2 вариант недели специальной физической подготовки (СФП)

1 день - упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 120 м х 2-3 раза. Старты 20-40 м 10-12 раз на технику. С ходу 30-60 м 3 раза и 100 м. Прыжковые упражнения - 60 отталкиваний.

2 день - разминка с набивными мячами. Ускорения 120 м х 2-3 раза. Упражнения на быстроту. Старты 30-60 м х 6-8 раз (3-4 раза быстро, в группе). С ходу 60 м, 100 м по 2 раза. Бег 200 м х 2 раза.

3 день - специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. Повторный бег 200 м, 150 м, 100 м 2 серии (с набеганием на последних 50 м). Медленный бег 15-20 мин.

4 день - отдых

5 день - по программе первого или второго дня.

6 день - по программе второго или третьего дня.

7 день - отдых.

Всего: медленный бег - 30-20 мин, бег на длинных отрезках 2-1,6 км, на коротких - 1,4-1,0 км, бег с ходу 1,1 -0,7 км, старты 40-28 раз. Прыжки 120-160 отталкиваний.

Для бегунов на 400 м

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка с набивными мячами и метания. Ускорения 80-120 м 3 раза. Повторный бег 150 м х 3 раза (через 2 мин) 2 серии (через 8 мин). Силовые упражнения на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. Бег 600-500 м х 3-4 раза.

2 день - разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м х 6 раз. Старты 30 м х 8-10 раз. Повторный бег 200 м х 3-5 раз (через 2 мин) - 2 серии (через 8-6 мин). Десятикратные прыжки на одной ноге с ноги на ногу, всего 10-12 раз с разбега 2-4 б.ш.

3 день - по программе первого дня.

4 день - отдых.

5 день - разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-120 м х 4 раза; бег с хода 100 м х 2 раза, старты 20-30 м х 10-12 раз. Специальные силовые упражнения на гимнастических снарядах. Повторный бег 300 м, 200 м, 150 м (через 2-3 мин) - 2 серии (через 8-6 мин).

6 день - кроссовый равномерный бег 40-30 мин. Метания набивных мячей, камней. Упражнения на быстроту. Прыжковые упражнения. Многоскоки - всего 200-300 отталкиваний.

Всего: кроссовый бег 50-40 мин, бег на длинных отрезках 7-8 км, на коротких отрезках 2,6-3,0 км, старты 18-22 раза, прыжки 300-420 отталкиваний. Спринтерам со второй половины этого периода (апрель-май) тренировки первого и второго дня поменять местами, а в третий день - 3 раза (через 5 мин) вместо бега 600 м.

2 вариант недели специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80 м х 4 раза. Повторный бег 150 м х 4-2 раза (через 2-3 мин) - 2 серии (через 6-8 мин). Прыжковые упражнения. Метания набивных мячей.

2 день - разминка, упражнения на гибкость. Ускорения 80-120 м х 4 раза. Старты 4х30 м, 4х40 м, 2х50 м; бег с хода 60, 100 м по 2 раза. Медленный бег по газону 10 мин.

3 день - разминка с набивными мячами. Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Бег 300 м х 4-3 раза (через 4-6 мин). Прыжковые упражнения.

4 день - отдых.

5 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м х 3-4 раза. Старты 20-30 м х 10 раз (каждый второй на время). Повторный бег 150 м х 3-2 раза (через 3-4 мин) -2серии (через 8-10 мин).

6 день - кроссовый бег 30 минут с ускорениями по 150-200 м х 4-3 раза бег 500 м х 2 раза. Метание набивных мячей, камней.

7 день - отдых.

Всего: кроссовый бег 30 мин, бег на длинных отрезках 5-4 км, на коротких отрезках 2,2-1,8 км, старты - 20 раз.

Для бегунов на средние и длинные дистанции

Втягивающий этап - недельный микроцикл ОФП-1,2

1 день - равномерный кроссовый бег 6-8 км (частота сердечных сокращений - ЧСС - до 160 ударов в минуту), скорость бега: юноши - 4.20-4.30 на 1 км, девушки 4.50-5.00 на 1 км, общеподготовительные упражнения (ОПУ)-20мин.

2 день - игра на воздухе 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки) 60-80 отталкиваний. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, живота, спины. Ускорения, барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин.

3 день - по программе первого дня.

4 день - отдых.

5 день - по программе второго дня.

6 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС до 160 уд/мин, скорость по первому дню), общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 20 мин.

7 день - отдых.

Ежедневно утром: медленный бег в восстановительном режиме (при ЧСС 140-150 уд/мин) 4-6 км, ОРУ 15 мин.

Всего: кроссовый бег (аэробный режим) 24-30 км. Ускорения - 2 км. Прыжковые упражнения 120-160 отталкиваний.

Недельный микроцикл - базовый этап ОФП-2 и СФП (развивающая направленность)

1 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС-до 170 уд/мин,). Скорость бега: юноши 4.10-4.20 на 1 км, девушки - на 30 с медленнее. ОРУ - 20 мин.

2 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ-15 мин). Повторный бег 4х1000 м или 2х2000 м или 3х1200 м (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость 3.20-3.30 на 1 км у юношей, девушки на 25-30 с медленнее. Заключительный восстановительный бег 2 км.

3 день - по программе первого дня.

4 день - спортивные игры 30-40 мин. Разминка с партнером 20 мин. Прыжковые упражнения 80-100 отталкиваний. Ускорения 10х100м. Барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин. Локальные силовые упражнения для мышц, обслуживающих стопы.

5 день - по программе второго дня.

6 день - равномерный кроссовый бег 16-18 км с ускорениями 100-150 м х 5-6 раз (ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега как и в первый день - 20 мин.

7 день - отдых.

Ежедневно утром - медленный бег 5-7 км (ЧСС 140-150 уд/мин), ОРУ - 20 мин. Ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 35-45 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 40-46 км, на длинных отрезках (смешанный режим) - 7-8 км, разминочный и заключительный бег- 10 км, ускорения-2 км.

Недельный микроцикл - соревновательный этап (интенсивная направленность СФП)

1 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ - 15 мин). Ускорения 5x100м. Старты 5x50 м. Интервальный бег на отрезках 300-600 м. Скорость 90-95%. Объем 1,5-2,5 км. Отдых между отрезками 3-6 мин. Прыжковые упражнения.

2 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС- 150-170 уд/мин). Скорость у юношей 4.10-4.20 на 1 км, девушки на 30 с медленнее. ОРУ с партнером -20 мин.

3 день - разминка. Ускорения 5x100 м. Старты 5x30 м. Интервальный бег на отрезках 150-200 м. Скорость 85-90%. Объем 1,5-2 км. Отдых 1,5-3 мин. Медленный бег 2 км.

4 день - медленный бег 6-8 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ -20 мин.

5 день - разминка. Ускорения 5x100 м. Переменный бег на отрезках 800-1000 м (50 м быстро + 50 м трусцой). Объем - 2-2,5 км. Отдых 6-8 мин. Медленный бег 2км.

6 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км ЧСС и скорость как во второй день - отдых.

Ежедневно утром: медленный кроссовый бег (ЧСС 140-150 уд/мин) 5-6 км. Ускорения, прыжковые упражнения 2-3 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим-40-50 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 24-28 км, на отрезках (анаэробный и смешанный режим) - 5-7 км, ускорения - 2-2,5 км.

Недельный микроцикл для бегунов на средние и длинные дистанции, подводящий к соревнованиям (СП)

1 день - кроссовый бег (8-12 км).

2 день - бег на отрезках (скорость 90-95%) объем 1 -3 км.

3 день - кроссовый бег (8-10 км). Ускорения 5x100 м.

4 день - кроссовый бег (6-8 км). Ускорение 3-5x150м.

5 день - кроссовый бег (6-8 км) или отдых.

6 день - предсоревновательная разминка.

7 день - соревнования.

8 день - медленный кроссовый день - 14 км.

Общий объем бега за 8 дней-45-80 км в аэробном и восстановительном режимах.

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Специальные упражнения: повороты, наклоны в обе стороны со штангой на плечах или с отягощением, всего 40-60 раз; рывки, жим стоя и лежа под углом, тяги рывковые с подставок и без них, полуприседания по 6 раз, всего - 25-30 подходов (70-85%). В перерывах - имитация элементов толкания ядра - 60-80 повторений.

2 день - разминка с набивными мячами и метания. Метание утяжеленного снаряда вперед и назад 10-12 раз. Толкание ядра с места и со скачка - 20-30 раз, утяжеленного ядра со скачка - 20-25 раз. Десятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге, всего 10 раз. Бег со старта 6-8 раз и ускорение 100 м x 2 раза.

3 день - разминка на гимнастических снарядах. Упражнения со штангой: рывки в стойку, жим лежа или под углом, наклоны, приседания по 6 раз, всего 20-25 подходов (70-85%). В перерывах - имитация 60-80 раз. Упражнения на пресс - 4x10 раз, быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего - 80-100 раз. Медленный бег 15-20 мине ускорениями по 60 м x 3-5 раз.

4 день - отдых.

5 день - по программе первого дня. В упражнениях сократить жим лежа и рывковой тяги и добавить тяги в выпаде и упругие приседания.

6 день - по программе второго дня. Медленный бег 12 мин с ускорениями по 60 м x 3-4 раза.

7 день - отдых.

Всего: толкание утяжеленного ядра - 40-50 раз, стандартного ядра - 30-50 раз, имитация - 180-240 раз, специальные упражнения - 100-150 раз, упражнения со штангой - 75-85 подходов (повторений - 300-480), прыжки- 160-180 раз, старты-12-16 раз, спринтерский бег- 1,0-1,4 км.

Неделя технической подготовки (ТП)

1 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Метание утяжеленного ядра вперед и назад по 10 раз. Толкание облегченного и стандартного ядра с места- 10-15 раз и со скачка - 30-35 раз. Бег со старта 6 раз и ускорения по 80-100 мх2 раза.

2 день - разминка с набивными мячами и метание, специальные упражнения, повороты и наклоны со штангой на плечах или с отягощениями, всего - 30-40 раз быстро; рывки в стойку, жим лежа или под углом, приседания и полуприседания с подъемом на носки по 3-6 раз, всего - 18-20 подходов (80-90%). В перерывах - имитация 20-25 раз. Упражнения на пресс -2х10 раз быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего 60 раз.

3 день - по программе первого дня. Медленный бег 10-15 мин.

4 день - отдых.

5 день - по программе первого дня.

6 день - по программе второго дня. Медленный бег 10 мин с ускорениями по 60 м х 2-3 раза.

7 день - отдых.

Всего: толкание стандартного ядра - 80-100 раз, облегченного - 40-50 раз, имитация - 40-50 раз, специальные упражнения 120-100 раз, упражнения со штангой, всего подходов 40-35 раз, повторений - 150-130 раз, прыжки - 120 раз, спринтерский бег - 1,0-0,8 км.

Построение недельного микроцикла соревновательной подготовки (СП)

Тренировка по планам данного микроцикла заканчивается выступлением в соревнованиях. Соотношение специальных упражнений и число повторений зависит от задач и масштаба предстоящих соревнований: небольшие, средние, крупные - главные (см. табл. 2) Дни тренировок и разминок планируются от дня соревнований в обратном порядке. Основная задача заключается в подведении самочувствия и специальной работоспособности за счет индивидуального выбора средств микроцикла (ТП) до оптимального, а перед главными стартами до высшего уровня.

Варианты построения подготовки к соревнованиям при окончании предшествующего микроцикла отдыхом или выступлением в соревновании.

Таблица 2 Варианты оптимальной подготовки к соревнованиям

Масштаб соревнований	Дни недельного микроцикла							
	7-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Небольшие	О	Т-1	Т-2	Т-1	О	Т-2	Р	С
	С	Т-4	Т-2	Т-1	О	МТ-2	Р	С
Средние	О	Т-1	Т-2	Т-4	МТ-6	О	Р	С
	С	Т-4	Т-2	МТ-1	МТ-6	О	Р	С
Крупные	О	МТ-1	МТ-2	О	МТ-6	О	Р	С
	С	МТ-4	МТ-2	О	МТ-6	О	Р	С

Т - тренировка (цифра после Т обозначает день недели);

М - меньшее число повторений в тренировке на 1/3-1/2;

Р - разминка;

С - соревнование;

О - отдых.

При подготовке к небольшим - контрольным соревнованиям (7-й день микроцикла) накануне проводится разминка, сохранив содержание остальных дней микроцикла ТП. Если предшествующий микроцикл заканчивался небольшим соревнованием, то в 1-й день содержание тренировки Т-1 заменяется на Т-4, а в 5-й день нагрузку снизить.

При подготовке к соревнованиям среднего уровня накануне проводится разминка и даётся отдых в 5-й день, в 4-й день снимается нагрузка по плану МТ-6 и далее 3,2,1 дни соответственно Т-4, Т-2, Т-1. После предшествующих соревнований поменять местами; в 1-й день - проводится тренировка Т-4, а в 3-й – снижается нагрузка по МТ-1.

При подготовке к соревнованиям более высокого уровня сокращается содержание всех тренировок, в 3-й день - отдых, а после предшествующих небольших соревнований проводится в 1 день тренировка МТ-4.

В конце соревновательного сезона в этом микроцикле тренировки могут чередоваться через день отдыха.

Разминка накануне дня соревнования имеет существенное значение для создания устойчивого состояния спортсмена, лучшей работоспособности организма и как настройка на следующий день.

Как правило, разминка состоит из медленного бега, обычных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и соревновательного упражнения, в котором специализируется спортсмен, из упражнений на технику, на ритм движений, а также из двух-трех специальных скоростно-силовых упражнений с отягощением или партнером. Разминку целесообразно проводить в часы предстоящих соревнований, а если имеются квалификационные соревнования и забеги, то лучше в часы этих предварительных соревнований.

При подготовке к ответственным соревнованиям учитываются следующие возможные обстоятельства:

✓ В случае усталости от своего вида соревновательное упражнение исключается из разминок и значительно сокращается объем и особенно интенсивность его выполнения в последнюю неделю.

✓ При усталости от силовой подготовки специальные силовые упражнения исключаются из тренировки за 7-12 дней и могут быть включены в разминку накануне соревнований.

✓ Для восстановления силы мышц ног и увеличения тонуса следует сократить беговую подготовку и включать через день прыжковые упражнения в последние 7-10 дней.

В подготовке девушек необходимо учитывать периодические изменения их работоспособности, особенно в силовых и прыжковых упражнениях, снижая интенсивность и объем или в особых случаях исключая эти средства из тренировки. В остальных вопросах подготовка девушек принципиально не отличается от юношей.

В зависимости от итогов выступления и календаря соревнований могут планироваться одна или две недели технической подготовки, а затем специальной физической подготовки небольшого объема, что является специальной подготовкой к следующим соревнованиям.

Литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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