

**Комитет по образованию Администрации Советского района**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»  
Советского района Алтайского края**

Принята  
на педагогическом совете  
протокол от 15.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ  
МБУДО «ДЮЦ»  
Советского района  
Алтайского края  
№\_33\_ от «15» августа 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
структурное подразделение  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
(срок реализации – 8 лет, возраст – 7 – 18 лет)

Автор – составитель:  
Адодин Леонид Владиславович,  
педагог дополнительного  
образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для работы в «ДЮСШ» структурном подразделении МБУ ДО «ДЮЦ» Советского района в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. N 257-ФЗ;
- положения о ДЮСШ, СДЮСШОР от 9 апреля 1987г. № 228 (с изменениями и дополнениями);
- примерная программа по легкой атлетике Федерального агентства по физической культуре и спорту «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»;
- с учетом законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.

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.

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.

Многолетняя подготовка легкоатлета строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Данная программа является рабочей программой обучения легкой атлетике в рамках спортивной подготовки учащихся в «ДЮСШ» структурном подразделении МБУ ДО «ДЮЦ» Советского района.

В результате применения данной рабочей программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;
- стабилизации форм и принципов обучения в системе многолетней подготовки юных легкоатлетов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения спортивных результатов в подготовке легкоатлетов сборной Советского района;
- повышения сохранности контингента учащихся;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и легкой атлетикой, в частности.

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

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

### ***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.

## **III. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

«ДЮСШ» структурное подразделение МБУ ДО «ДЮЦ» Советского района организует работу с обучающимися в течение 8 месяцев. Учебный год начинается 1 октября и заканчивается, как правило, 15 мая. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 32 недели и 2 недели рассчитываются на работу в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе на учебно-тренировочном сборе. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ДЮЦ по представлению педагога дополнительного образования с целью установления более благоприятно режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно-тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица №1, №2).

Таблица 1

**Численный состав и возраст занимающихся на всех этапах подготовки**

Этап	Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Уровень спортивной подготовленности
НП	1-й	7-8	10-15	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
НП	2-й	9-10	10-15	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
НП	3-й	11-12	10-15	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
УТ	1-й	12-13	8-15	Выполнение нормативов ОФП, СФП
УТ	2-й	13-14	8-15	Выполнение нормативов ОФП, СФП
УТ	3-й	14-15	8-15	Выполнение нормативов спортивного разряда
УТ	4-й	15-16	8-15	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
УТ	5-й	16-17	8-15	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

Таблица 2

**Объем учебно-тренировочной нагрузки в группах отделения легкой атлетики по годам обучения**

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю
Начальной подготовки	до года	6
	2-ой год	6
	3-й год	6
Учебно-тренировочный	до 1 года	9
	2-ой год	9
	3-й год	9
	4-й год	9
	5-й год	9

**Правила приема и обучения учащихся по программе «легкая атлетика»****1. УСЛОВИЯ ПРИЕМА**

1.1. Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься легкой атлетикой, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – легкой атлетика, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

1.2. В ДЮСШ в группы начальной подготовки принимаются дети, достигшие возраста 8 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, подтвержденных письменным разрешением врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

## Тесты по физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Контрольные нормативы					
		7-8 лет		9 лет		10 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег 20 м (сек)	00:04,3	00:04,5	00:04,3	00:04,5	00:04,2	00:04,3
2	Прыжок в длину с места (см)	140	140	155	160	160	170
3	Прыжок в высоту с места (см)	30	28	32	34	36	38

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;

## 2. УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Учебный год начинается с 1 октября, учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 32 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

2.2. В группы НП-1,2 (на отделение легкой атлетики) зачисляются учащиеся, которые достигнут возраста 8 лет в год приема.

2.3. В группах начальной подготовки (НП-3), учебно-тренировочных (УТ-1-5) обучаются учащиеся, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки и выполнившие необходимые программные требования.

2.4. Учащиеся, не выполнившие программные требования, могут продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению педагогического совета спортивной школы.

## IV. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

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.

## План на 32 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	120	106	92	152	122	56	56	56
2.Специальная физическая подготовка	32	42	52	92	122	148	148	148
3.Теоретическая подготовка	5	5	5	12	12	18	18	18
4.Контрольно-переводные испытания	3	3	3	8	8	8	8	8
5.Участие в соревнованиях	8	10	10	16	16	20	20	20
6.Инструкторская и судейская практика	2	2	4	6	6	10	10	10
7.Восстановительные мероприятия	20	22	24	-	-	26	26	26
8.Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>192</b>	<b>192</b>	<b>192</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>

## V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки.

Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле; объемам тренировочных и соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

### 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 физической 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 перелезание 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, 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.

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 объемом упражнения гликолитического характера, располагаются в начале и конце этапа, тогда как максимум объема 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 объем нагрузки анаэробно-гликолитической направленности.

***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.

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 календарем основных соревнований.

Несмотря на то, что объемы тренировочной нагрузки в соревновательном периоде снижаются, целенаправленную работу над совершенствованием стартового ускорения и развитием максимальной скорости бега проводят на протяжении всего периода. Большой объем 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 объемом". Беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности также выполняется преимущественно малым и средним объемами.

Прыжковые упражнения и упражнения с отягощением выполняются в небольшом объеме 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 объем прыжковых упражнений и упражнений с отягощением. Ударные микроциклы с большим объемом средств скоростно-силовой направленности располагаются обычно в середине или конце этапа. После ударного микроцикла объем скоростно-силовой нагрузки снижается до величины малой нагрузки.

На весенне-летнем общеподготовительном этапе доминирует беговая нагрузка смешанной (аэробно-анаэробной) направленности. Объем 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 объемом нагрузки в середине или конце этапа; работа аэробной направленности выполняется большим объемом, 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, толкание ядра;
2. повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и ровня 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.

## **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.

В программе приводятся нормативы физической подготовленности спортсменов.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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.

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, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 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.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительные результаты.

При повторении микроцикла учитывается и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей проводим облегченную тренировку.

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

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

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

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

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей

выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

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

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

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность - два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

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

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

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

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

Приступая к построению микроцикла распределяется по дням все, что включено в план тренировки на данный этап. Прежде всего тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого - содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем - уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

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

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

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

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

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

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом - увеличить нагрузку от

цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый с очень большой нагрузкой, второй - с облегченной.

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

Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержании и нагрузке повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

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

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки.

## VII. 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 занимающимся 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.

## **VIII. 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.

## **IX. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

### **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).

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

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

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

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

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

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

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

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

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

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

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

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

## **ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

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

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

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

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

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ

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

### УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ

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

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

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

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

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

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

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

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

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

В ходе *учебно-тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в

преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

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

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

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

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

## **X. 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.

## **XI. 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.

## **XII. 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.

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

**План на 32 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Группы начальной подготовки</b>	
	2-й год	3-й год
1.Общая физическая подготовка	106	92
2.Специальная физическая подготовка	42	52
3.Теоретическая подготовка	5	5
4.Контрольно-переводные испытания	3	3
5.Участие в соревнованиях	10	10
6.Инструкторская и судейская практика	2	4
7.Восстановительные мероприятия	22	24
8.Медицинское обследование	2	2
Общее количество часов	192	192









Содержание занятий	Декабрь													Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1. Лёгкий бег (км)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13 км
2. ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130 мин
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	2,6 км
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	1,7 км
5. Эстафетный бег (х50м) (кол-во раз)		5				5				5				0,75 км
6. Упражнения на развитие силы (мин)	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	120 мин
7. Подвижные и спортивные игры (мин)	30	30	30		30	30	30	40	30	30	30	40	30	380 мин
8. Метание мяча в цель и на дальность (мин)								10				10		20 мин
9. Прыжки в высоту (мин)			20								20			40 мин
10. Прыжки в длину с разбега (мин)							20							20 мин
11. Низкий старт, упр. на технику бега (мин)	10				10				10				10	40 мин
12. Челночный бег (4х9м) (кол-во раз)			6				6				6			18 раза
13. Элементы гимнастики (мин)		15				15		15		15		15		75 мин
14. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	120 мин
15. Упражнения на расслабление (мин)		5				5		5		5		5		25 мин
16. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во)				+									+	2



Содержание занятий	Февраль													Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1. Лёгкий бег (км)	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	10 км
2. ОРУ (мин)	10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	100 мин
3. Беговые упражнения (км)	0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	2,0 км
4. Прыжки (отт)			100				100				100			300 отт
5. Бег с макс. скор. 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	1,4 км
6. Эстафетный бег (x50м) (кол-во раз) (км)			5				5				5			0,75 км
7. Упражнения на развитие силы (мин)	10	10	10	15	10	10	10	15	10	10	10	15	10	145 мин
8. Подвижные и спортивные игры (мин)	30	30	30	20	30	30	30	20	30	30	30	20	30	360 мин
9. Метание мяча в цель и на дальность (мин)	10				10				10				10	40 мин
10. Прыжки в высоту (мин)		20				20				20				60 мин
11. Низкий старт, упр. на технику бега (мин)	10				10				10				10	40 мин
12. Челночный бег (4x9м) (кол-во раз)		6				6				6				18 раз
13. Лыжная подготовка (мин)				45				45				45		135 мин
14. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130 мин
15. Упражнения на расслабление (мин)			5				5				5			15 мин
1. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во)														1



Содержание занятий	Апрель													Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1. Лёгкий бег, кроссовый бег (км)	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	4	1	20 км
2. ОРУ (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130 мин
3. Беговые упражнения (м)	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	2 км
4. Прыжки (отт)				100					100			100		300 отт
5. Бег с макс. скор. 20-100м (м) (старты из разл. и.п.)	0,2	0,1			0,3	0,1			0,3	0,1			0,2	1,3 км
6. Повторный бег до 300м (ЧСС<150уд/мин)		0,6								0,9				1,5 км
7. Переменный бег (км)			0,4				0,6				1			2 км
8. Эстафетный бег (х60м) (кол-во раз)						4							4	480 м
9. Упражнения на развитие силы (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130 мин
10. Подвижные и спортивные игры (мин)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	390 мин
11. Метание мяча в цель и на дальность (мин)			15				15				10			40 мин
12. Прыжки в длину с разбега (мин)	15				15				15				15	60 мин
13. Упражнения на гибкость (мин)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130 мин
14. Упражнения на расслабление (мин)		5		5		5		5		5		5		30 мин
15. Контрольные испытания (ОФП) (кол-во)													+	1



# **Учебно-тренировочная группа 5 года обучения**

## План на 32 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Наименование раздела	Кол-во часов
1.Общая физическая подготовка	56
2.Специальная физическая подготовка	148
3.Теоретическая подготовка	18
4.Контрольно-переводные испытания	8
5.Участие в соревнованиях	20
6.Инструкторская и судейская практика	10
7.Восстановительные мероприятия	26
8.Медицинское обследование	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>288</b>

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 один от другого 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 годового 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 хода 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 x3 раза (через 2 мин) 2 серии (через 8 мин). Силовые упражнения на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. Бег 600-500 м x 3-4 раза.

**2 день** - разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м x 6 раз. Старты 30 м x 8-10 раз. Повторный бег 200 м x 3-5 раз (через 2 мин) - 2серии (через 8-6 мин). Десятикратные прыжки на одной ноге с ноги на ногу, всего 10-12раз с разбега2-4б.ш.

**3 день** - по программе первого дня.

**4 день** - отдых.

**5 день** - разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорение 80-120 м x 4 раза; бег с хода 100 м x 2 раза, старты 20-30 м x 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 бег40-30 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 x 4 раза. Повторный бег 150 м x 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 x 4 раза. Старты 4x30 м, 4x40 м, 2x50 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 x 4-3 раза (через 4-6 мин). Прыжковые упражнения.

**4 день** - отдых.

**5 день** - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м x 3-4 раза. Старты 20-30 м x 10 раз (каждый второй на время). Повторный бег 150 м x 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 4x1000 м или 2x2000 м или 3x1200 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 10x100м. 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 5х100м. Старты 5х50 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 5х100 м. Старты 5х30 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 5х100 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 5х100 м.

**4 день** - кроссовый бег (6-8 км). Ускорение 3-5х150м.

**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.

## **Для толкателей ядра**

## **Неделя общей физической подготовки (ОФП-2)**

**1 день** - разминка с партнером на гибкость. Специальные упражнения на различные группы мышц, всего 60-75 раз. Упражнения со штангой, рывки, жим лежа, приседания по 6 повторений, всего 20 подходов (65-80% от максимального веса в данном упражнении). Прыжки на одной ноге на месте или с продвижением - по 15 раз по 6-8 повторений на каждой. В перерывах - имитация элементов толкания ядра, всего- 60-80 повторений. Медленный бег 12-15 мин с ускорениями по 60-80 м 3-5 раз.

**2 день** - разминка с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку, всего- 40-60 раз. Силовые имитации по 10 раз - 6 подходов. Толкание утяжеленного ядра (6-9 кг) - 20-25 раз. Акробатические упражнения или борьба. Бег со старта 6-8 раз и ускорения по 100 м x 2-4 раза.

**3 день** - разминка, состоящая из упражнений на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Упражнения со штангой: рывки в стойку, тяги в положении выпада, приседания, подъем на носки с весом по 5-8 повторений, всего 20-24 подхода (70-80%). Игра в баскетбол 30-40 мин.

**4 день** - отдых.

**5 день** - по программе первого дня. Вместо имитации толкание утяжеленного ядра 20-25 раз (в начале тренировки).

**6 день** - по программе третьего дня.

**7 день** - отдых.

**Всего:** толкание тяжелого ядра - 50 раз, метание мячей - 40-60 раз, имитации - 170-220 раз, со штангой - 70-80 подходов (повторений - 400-500), прыжки -180-240 раз, игра - 60-80 мин.

## **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 мин с 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 м x 2 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 - 2x10 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 x 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 снижается 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 дюш, 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 дюш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

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

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

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

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

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

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

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