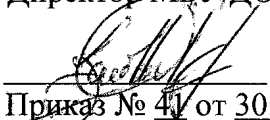


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Мишкинский район
Республики Башкортостан

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
с.Мишкино
МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино
Протокол № 5 от 27.08.2019г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ

Н.А.Зайнитдинов
Приказ № 41 от 30.09.2019г.

Дополнительная общеобразовательная программа:
**«Дополнительная общеобразовательная программа
по легкой атлетике»**

**«начальной подготовки 1-2-3 года»
«Учебно-тренировочной группы 1-5 г.обучения»
(возраст обучающихся 7-18 лет)
Срок реализации программы 9 лет**

Разработчики:

Айгузин Ю.Б. – ст. тренер-преподаватель отделения легкой атлетики
Аймурзина И.В.-заместитель директора

с.Мишкино
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

I. Цели и задачи программы

II. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

III. Учебный материал

3.1. учебный план и тематическое планирование

IV. Практические занятия

4.1. основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции

4.2. Техничко-тактическая подготовка юных бегунов на средние и длинные дистанции

4.3. Тактическая подготовка

4.4. Планирование многолетней подготовки

4.5. План-схема годовичного цикла подготовки на УТЭ 1-2 г. обучения юных бегунов на средние и длинные дистанции

4.6. План-схема годовичного цикла подготовки на УТЭ 3-4 г. обучения юных бегунов на средние и длинные дистанции

V. Теоретическая подготовка

VI. Воспитательная работа и психологическая подготовка

VII. Инструкторская и судейская практика

VIII. Врачебный контроль и восстановительная работа

IX. Система контроля и оценки. Зачетные требования

X. Требования к уровню подготовки выпускников

XI. Перечень информации обеспечения

Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа: «Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее- Программа) реализуется в МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино муниципального района Мишкинский район Республики Башкортостан (далее- МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом . № 412-ФЗ от 06.12.2011г «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008), «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14) утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41, а также в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, Уставом МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино и др.

Цель Программы- создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах, укрепления здоровья, формирования потребности в ЗОЖ и интереса к спорту.

Направленность – физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое воспитание личности, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте выявление одаренных детей. Данная Программа предназначена для учащихся спортивно-оздоровительных групп.

Актуальность Программы заключается в востребованности занятий легкой атлетикой. Этот вид спорта, один из самых популярных массовых видов спорта, доступен каждому и используется как эффективное средство привлечения детей к активным занятиям физическими упражнениями. Занятия легкой атлетикой развивают выносливость, силу, скорость, прыгучесть и др. качества, которые нужны человеку в течение всей жизни (в школе, в армии, институте, на работе и т.д.). Этот вид спорта играет важную роль в формировании личности человека, его профессиональной ориентации, обеспечивает адаптацию учащихся к жизни в обществе, укрепляет здоровье и др.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН, либо по каким-либо другим причинам.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, повышая сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Ожидаемые результаты: программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей организма, развитию интереса к занятиям легкой атлетикой, воспитанию морально-этических и волевых качеств и др.

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются все лица, в возрасте преимущественно с 7 до 18 лет*, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение (допуск) врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

*- в порядке исключения, могут быть зачислены и учащиеся 6 лет (проявляющие выдающиеся способности, с разрешения педиатра), а также старше 18 лет (до 21 года), если по каким либо-причинам они не могут быть зачислены на этап ССМ, но при этом соответствуют его требованиям и(или) имеют высокие спортивные результаты.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники легкой атлетики.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- выявление одаренных детей с целью перевода их в дальнейшем на предпрофессиональную программу;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой и к здоровому образу жизни;
- привлечение максимально возможного числа людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Данная Программа содержит:

- теорию и методику физической культуры и спорта;
- общую и специальную физическую подготовку;
- избранный вид спорта (легкая атлетика);
- другие виды спорта и подвижные игры.

Тренировочный процесс организуется с учетом следующих форм: учебно-тренировочные занятия в группе; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся и др.

Для реализации данной Программы МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино имеет следующую материально-техническую базу:

- спортивный зал, размером 36 x 18м,
- комната с тренажерами;
- беговая дорожка с резиновым покрытием;
- хоккейная коробка (игровая площадка);
- спортивное оборудование и инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике в достаточном количестве.

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов -разрядников 3,2,1 спортивных разрядов, членов сборной команды района, республики.

Основной задачей программы по легкой атлетике является задача многолетней целенаправленной подготовки легкоатлетов которая предусматривает :

- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике; подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы, рекомендованным «Нормативно-правовым и программным обеспечением деятельности спортивных школ в Российской Федерации». (2008 г.)

ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Для выполнения программы учащиеся отделения легкой атлетике распределяются по следующим учебным группам:

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической, спортивной подготовке

Этапы подготовки	год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем уч-тренировочной работы (час\нед)
начальной подготовки	1 год	15	30	6
	2-3 год	14	30	9
Учебно-тренировочный	1 год	12	20	12
	2 год	12	20	14
	3 год	10	16	16
	4 год	10	16	18
	5 год	10	16	18

год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Требования по физической и спортивной подготовке	
		На начало учебного года	На конец учебного года
Группы начальной подготовки			
До года	9	Предварительная	Выполнение

		подготовка по учебному плану в течении 1-2 месяцев, сдача вступительных экзаменов	нормативов контрольно-переводных испытаний
Свыше года(2-3)	10-11	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов ОФП, технической, специальной подготовки, контрольно-переводных испытаний
Учебно-тренировочные группы			
1-й	12-13	Выполнение нормативов ОФП, СФП, контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 3юн.разряд
2-й	13-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 3юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 2юн.разряд
3-й	14-15	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 2юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно переводных испытаний, 2,1юн.разряд
4-й	15-16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 1юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 3,2 взр.разряд
5-й	16-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 3-2 взр. разрядов	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 3,2,1 взр.разряд

Выпускником школы является спортсмен выполнивший норматив 3-го спортивного разряда и прошедший этап подготовки не менее 3-х

лет.

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся
- 3) регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием занимающихся
- 4) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров
- 5) наличие материально-технической базы.

Программа предназначена для детей и подростков 9-18 лет. Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольно-переводные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, диспансеризация, судейская практика.

Программа реализуется в четыре этапа: этап начальной подготовки (возраст – 9-11 лет), учебно-тренировочный этап многоборной подготовки (возраст 11-13 лет), учебно-тренировочный этап углубленной тренировки (возраст 13-15 лет), учебно-тренировочный этап углубленной специализации (возраст 15-18 лет).

Задачи на этапах обучения:

Начальной подготовки 1,2,3 года обучения:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча)
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений.

Учебно-тренировочный 1-2 года обучения (многоборной подготовки)

1. Повышение уровня общефизической и специальной подготовленности
2. Изучение техники легкоатлетических упражнений
3. Воспитание уверенности и психологической устойчивости
4. Воспитание потребности к здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений.
5. Обучение анализу тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный 3-4 года обучения (углубленной тренировки)

1. Совершенствование уровня ОФП и СФП, развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости. Подготовка функциональных систем организма к усвоению высоких физических и психологич. нагрузок.
2. Изучение и совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Воспитание трудолюбия и целеустремленности.
4. Расширение соревновательной практики. Привитие навыка самоанализа.

5. Обучение психоэмоциональной саморегуляции на тренировках и соревнованиях.

6. Выполнение нормативов III, II спортивных разрядов.

Учебно-тренировочный – 5 года обучения (углубленной специализации)

1. Совершенствование ОФП и СФП, развитие силы, скоростно-силовых качеств.

2. Совершенствование избранного вида спорта.

3. Воспитание психологической устойчивости на тренировках и соревнованиях.

4. Выполнение II, I спортивных разрядов, норматива КМС.

Ожидаемые результаты программы.

По окончании **начального этапа подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.

2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.

3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.

4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.

6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.

2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.

3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.

4. Выполнять общефизические упражнения.

5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.

2. Соблюдать личную гигиену.

3. Использовать простейшие виды закаливания.

4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.

2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании **учебно-тренировочного этапа многоборной подготовки:**

Воспитанник будет знать.

1. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

2. Историю развития легкой атлетики как вида спорта.

3. Краткие сведения о положениях действующей спортивной классификации.

4. Понятие здорового образа жизни. Вред алкоголизма, наркомании и табакокурения.

5. Основные сведения о костной системе, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системах, мышечном и связочном аппарате, влияние физических упражнений на их развитие и работоспособность.

6. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.

7. Основы техники бега, прыжков, метаний.
8. Виды соревнований. Положение о соревновании, программа и график проведения.

Воспитанник будет уметь.

1. Проводить разминку с группой.
2. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания) в соревновательной форме.
3. Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.
4. Анализировать результаты соревновательной деятельности.
5. Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.
6. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских и III спортивных разрядов.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Противостоять влиянию негативного воздействия улицы.
2. Соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха.
3. Соблюдать технику безопасности.
4. Проводить простейший самоконтроль физического состояния (оценка самочувствия, пульсометрия).

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях.
2. Регулярно участвовать в соревнованиях.
3. Оказывать помощь в сохранении материально-технической базы школы.

По окончании учебно-тренировочного этапа углубленной тренировки:

Воспитанник будет знать.

1. Раны, травмы, кровотечения и их разновидности.
2. Методы профилактики заболевания СПИД.
3. Лучших легкоатлетов страны и мира.
4. Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний.
5. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат.
6. Понятие спортивной формы, методы ее диагностики.
7. Технику бега, классификацию и технику прыжков, классификацию и технику метаний.
8. Документы соревновательной деятельности (заявка, карточка участника, протокол). Техника судейства.

Воспитанник будет уметь.

1. Оказывать доврачебную помощь при травмах, повреждениях.
2. Выдерживать большой объем тренировочной и соревновательной нагрузки.
3. Психологически настраиваться на ответственные соревнования.
4. Выполнять отдельные функции судейства соревнований.
5. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов III, II спортивных разрядов.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Контролировать проявление эмоций в стрессовых ситуациях.
2. Ставить локальные цели и достигать их.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Организовать товарищей для проведения совместной деятельности.
2. Оказывать помощь тренеру в проведении групповых и внутришкольных мероприятий.
3. Строить отношения с товарищами на принципах сотрудничества и взаимопомощи.

По окончании **учебно-тренировочного этапа углубленной специализации:**
Воспитанник будет знать.

1. Понятие перетренировки. Методы восстановления после физической нагрузки.
2. Режим, период и циклы тренировки спортсменов различного возраста.
3. Этапы обучения – создание представления, разучивание, совершенствование.
4. Индивидуальный план, дневник тренировки.
5. Современный уровень результатов в легкой атлетике.
6. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию, инвентарю.

Воспитанник будет уметь.

1. Вести самоконтроль тренировочной нагрузки и самочувствия.
2. Проявлять значительные волевые усилия.
3. Выполнять судейские функции в соревнованиях различных видов легкой атлетики.
4. Выполнить самостоятельную тренировку по индивидуальному плану.
5. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов II, I спортивных разрядов, КМС.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Самоопределяться с профессиональной ориентацией.
2. Ставить перед собой жизненно важные цели и продвигаться к их достижению.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Оказывать помощь тренеру в работе с младшими воспитанниками.
2. Оказывать помощь в судействе соревнований различного уровня.
3. Быть примером работоспособности и целеустремленности для начинающих спортсменов.

Способы проверки результатов программы изложены в главе «Контроль в процессе подготовки», представлены в форме текущего и контрольного тестирования, распределены по видам легкой атлетики и этапам подготовки.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- прохождение медицинского контроля;
- участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах;
- учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;
- инструкторская и судейская практика

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на этапах начальной подготовки - 2 часа
- на учебно-тренировочном этапе - 3 часа

Условия зачисления в спортивную школу, переводы учащихся на последующий год обучения, этапы многолетней спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся 9-11 лет общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом по заявлению родителей и имеющие письменное разрешение врача, прошедшие предварительную подготовку по учебному плану в течении 1-2 месяцев и сдавшие вступительные тестирования.

На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены-учащиеся 12-18 лет, прошедшие обучение на этапах начальной подготовки не менее одного года и выполнившие требования общефизической, специальной, технико-тактической подготовке.

Зачисление спортсменов - учащихся на очередной год обучения и этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях и тестировании по общей, специальной, технической подготовке и выполнения требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Спортсмены - учащиеся, не выполнившие требования для перевода на следующий год обучения или этап подготовки остаются на повторный год обучения. При улучшении своих спортивно-технических результатов они могут быть восстановлены на тот год обучения с которого были переведены на повторный этап обучения.

Учащиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены:

- в случае ухудшения состояния здоровья на основании медицинского заключения;
- не освоения минимальных объемов тренировочных нагрузок предусмотренных учебным планом;
- при прекращении посещения занятий без уважительных причин;
- за неоднократные дисциплинарные взыскания и грубейшие нарушения внутреннего распорядка и техники безопасности.

III. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН и тематическое планирование.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию, на всех этапах многолетней тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объёма тренировочных средств.

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 46 недель занятий в условиях спортивной школы, оставшиеся 6 недель активного отдыха учащихся предполагают занятия в спортивно-оздоровительных лагерях, по индивидуальным планам.

Этапы Разделы	ГНП- 1 6 час.	ГНП- 2 9 час.	ГНП- 3 9 час.	УТГ- 1 12 час.	УТГ- 2 12 час.	УТГ- 3 18 час.	УТГ- 4 18 час.	УТГ -5 18 ч
1	2	3	3	4	5	6	7	8
Общая физическая подготовка	42% 118	41% 170	41% 170	39% 221	39% 246	25% 175	25% 210	25% 215
Специальная физическая подготовка	7% 20	8% 33	8% 35	10% 50	10% 80	15% 90	15% 120	15% 115
Технико- тактическое мастерство	45% 126	48% 199	48% 197	48% 269	48% 306	58% 459	58% 484	58% 484
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	10	10
Контрольно- переводные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные соревнования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий							
Восстановитель ные мероприятия						+	+	+
Инструкторская и судейская практика						+	+	+
Медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+
Итого часов:	276	414	414	552	644	736	828	828

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года. Кроме того, каждый тренер вносит корректировки в зависимости от расписания занятий.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ (СЕТКА ЧАСОВ)
(46 учебных недель)

№ п\п	Р а з д е л ы программы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		Г о д ы о б у ч е н и я							
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		к о л и ч е с т в о ч а с о в в н е д е л ю							
6	9	9	12	14	16	18	18		
г о д о в о й о б ъ е м									
1	Теория	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	118	170	170	221	246	175	215	215
3	Специальная физическая подготовка	20	33	33	50	80	90	115	115
4	Технико-тактическая подготовка	126	199	199	269	306	459	484	484
5	Восстановительные мероприятия						+	+	+
6	Инструкторская и судейская практика						+	+	+
7	Контрольно-переводной экзамен	4	4	4	4	4	4	6	6
8	Соревнования	п о к а л е н д а р ю							
	Итого	276	414	414	552	644	736	828	828

Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки
1г.о. (л/а бег на средние и длинные дистанции) – 6 час/ нед.(46 нед)

№п/ п	Разделы подготовки	Месяцы												Год объем час
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	август	
1	Теорет.подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
1.1	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе	X		X										
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья		X											
1.3	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека .				X									
1.4	Личная и общественная гигиена					X								
1.5	Закаливание организма						X							
1.6	Места занятий и инвентарь							X						
1.7	Правила соревнований								X					
2	Общая физическая подготовка	12	13	10	11	12	10	11	11	10	12		6	118
2.1	Бег, ходьба													
2.2	общеразвивающие упр.													
2.3	упр. для разв физич.качеств (гибкость,ловкость,подвижность в суставах, сила и т.д.)													
2.4	Упр. со снарядами (скакалка, н/мячи, гантели и т.д.)													
2.5	Акробатические упражнения													
2.6	подв. игры, эстафеты													
2.7	спортивные игры													
3	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1		1	16
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения													
3.2	Ускорения с послед. бегом по инерции													
3.3	Спец.прыжк.упражн.													
4	Технико-тактическая подготовка	12	13	13	12	14	13	12	12	11	13		5	130
4.1	Обучение основам техники метания													
4.2	Обучение основам техники прыжка в длину с места													
4.3	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега													
4.4	Обучение технике бега с высок. и н/старта													
5	Контрольно-переводные испытания								2	2				4
6	соревнования	По календарю												
	итого	26	28	26	24	22	26	26	28	24	26		12	276

Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки
2,3г.о. (л/а бег на средние и длинные дистанции). – 9 час/ нед.(46 нед)

№п/ п	Разделы подготовки	Ед. изм.	Месяцы												Год объем
			сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	
1	Теорет.подготовка	час	1	1	1	1	1	1	1	1					8
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма		x												
1.2	Физическое воспитание детей и подростков			x											
1.3	Режим дня юного спортсмена				x										
1.4	Спортивная гигиена и закаливание				x										
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма					x									
1.6	История развития избранного вида спорта						x								
1.7	Правила соревнований									x					
1.8	Места занятий, оборудование, инвентарь								x						
2	Общая физическая подготовка		15	20	16	19	15	16	15	16	14	16		8	170
2.1	кроссовый бег														
2.2	общеразвивающие упр.														
2.3	упр. для разв физич.качеств														
2.4	подв. игры, эстафеты														
2.5	спортивные игры														
2.6	Упр. со снарядами(скакалка, н/мячи, гантели)														
2.7	Акробатические упр.														
3	Специальная физическая подготовка		3	4	3	3	3	3	3	3	3	3		2	33
3.1	Ускорения из различных стартовых положений														
3.2	Спец.бег. упражнения														
3.3	Спец.прыжк.упражн.														
3.4	Специально подобранные подв.игры и спорт.игры (лапта,салки и т.д.)														
4	Технико-тактическая подготовка		25	20	19	19	17	19	20	17	16	19		8	199
4.1	Обучение техники метания (с														

	места, 3-х шагов, разбега)														
4.2	Обучение техники прыжка в длину с места														
4.3	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнуп ноги»														
4.4	техника бега с н/старта														
5	Контрольно-переводные испытания							2	2						4
6	соревнования	По календарю													
	итого		39	42	39	39	36	38	39	39	35	38		18	414

Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для учебно – тренировочных групп
г.о. (л/а бег на средние и длинные дистанции – 12час/ нед. (46 нед)

№п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Год объе м час	
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг		
1	Теорет.подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1						8
1.1	Спортивный травматизм и меры его предупреждения	x													
1.2	Первая помощь при травмах		x												
1.3	Физическая культура и спорт в России.			x											
1.4	Олимпийское движение				x										
1.5	Влияние физических упражнений на организм человека					x									
1.6	Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья						x								
1.7	Личная гигиена спортсмена							x							
1.8	Основы техники видов легкой атлетики								x						
2	Общ. физич.подготовка	20	21	20	21	22	22	22	21	18	20			24	221
2.1	кроссовый бег														
2.2	спорт. игры , подв. игры, эстафеты														

2.3	упр. для разв физич.качеств (скоростных, специальной выносливости, скор.-сил.)													
2.4	Упр.для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника													
2.5	Упр.с отягощениями и на тренажерах													
2.6	Упр.на гимнастических снарядах													
3	Спец. физич. подготовка	5	5	5	5	3	7	5	6	4	5			50
3.1	спец.бег. упражнения													
3.2	спец.прыжк.упражн.													
3.3	Бег на отр. 30-80 м													
3.4	Бег на отр. 100- 150 м													
3.5	Бег с разл. интенсивностью от 20 до 300м													
4	Техн.-тактич. подготовка	26	27	26	25	30	24	24	24	24	27		12	269
4.1	соверш. техники бега на коротк., средн. дист													
4.2	соверш.техники прыжка в длину с разбега(фазы отталки., полета, приземл)													
4.3	соверш.техники метания т.мяча с места, с полного разб.,фин.усилие													
4.4	Обучение технике бега по повороту													
5	Восстановит.мероприятия													
6	Контрольно-переводные испытания								2	2				4
7	соревнования	по календарю												
	итого	52	54	52	52	46	52	52	54	48	52	12	26	552

Годовой учебно- тематический план- график учебно – тренировочной нагрузки для учебно – тренировочных групп
2г.о. (л/а бег на средние и длинные дистанции) – 14 час/ нед. (46 нед)

№п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Год объем
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	час
1	Теорет.подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
1.1	Техника безопасности и профилактика спортивного травматизма	x												
1.2	Первая помощь при травмах		x											
1.3	Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека .			x										
1.4	Олимпийское движение				x									
1.5	Влияние физических упражнений на организм человека					x								
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль						x							
1.7	Вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики							X						
1.8	Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств								x					
2	Общ. физич.подготовка	25	25	21	25	39	21	22	21	25	18		14	246
2.1	кроссовый бег													
2.2	спорт. игры , подв. игры, эстафеты													
2.3	упр. для разв физич.качеств (скоростных, специальной выносливости, скоростно-силовых)													
2.4	Упр.для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника													
2.5	Упр.с отягощениями и на тренажерах													
2.6	Упр.на гимнастических снарядах													

3	Спец. физич. подготовка	10	10	5	10	10	10	5	5	5	4		2	80
3.1	спец.бег. упражнения													
3.2	спец.прыжк.упражн.													
3.3	Бег на отр. 30-80 м													
3.4	Бег на отр. 100- 150 м													
3.5	Бег с разл. интенсивностью от 20 до 300м													
4	Техн.-тактич. подготовка	30	26	30	30	30	30	25	20	28	25		22	306
4.1	соверш.техники бега на коротк., средн. дист													
4.2	соверш.техники прыжка в длину с разбега(фазы отталки., полета, приземл)													
4.3	соверш.техники метания т.мяча с места, с полного разб.,фин.усилие													
4.4	Обучение технике бега по повороту													
5	Восстановит.мероприятия													
6	Контрольно-переводные испытания								2	2				4
7	соревнования	по календарю												
	итога	56	42	52	51	50	51	53	57	55	47		28	644

Годовой учебно-тематический план учебно – тренировочной нагрузки для учебно – тренировочных групп
4г.о. (л/а бег на средние и длинные дистанции) – 18 час/ нед. (46 нед)

№п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Год объем час
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	
1	Теорет.подготовка	1	1	1		1		1	1		1		1	8
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	X												

1.2	Единая Всесоюзная спортивная классификация по лёгкой атлетике		X											
1.3	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек			X										
1.4	Общие сведения о строении и функция организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.				X									
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль.					X								
1.6	Основы техники видов лёгкой атлетики.						X							
1.7	Соревнования по лёгкой атлетике.							X	X					
2	Общ. физич.подготовка	19	19	21	25	18	18	21	22	21	20		10	215
2.1	кроссовый бег													
2.2	спорт. игры и подв. игры													
2.3	упр. для разв физич.качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых)													
2.4	Упр с отягощениями и на тренажерах													
2.5	Стартовые упр. (с ходьбы, медл.бега, в затрудненных условиях – с партнером,													
3	Спец. физич. подготовка	10	10	10	10	10	9	9	11	10	10		6	115
3.1	спец.бег. упражнения													
3.2	спец.прыжк.упражн.													
3.3	Бег на отр. 30-80 м													
3.4	Бег на отр. 100- 150 м													
3.5	Упражнения на растягивание и подвижность суставов													
3.6	Ускорения (в гору, по песку, с использованием тяги и т.д)													
3.7	Бег сходу													
3.8	Бег с изменением скорости													
3.9	Прыжки с укороченного разбега													
3.10	Броски (снаряда) вперед, через голову и т.д.													

3.11	Повторный бег до 600м, 1000м													
3.12	Темповой бег, «фартлек»													
4	Техн.-тактич. подготовка	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	484
4.1	соверш.техники бега на коротк., средн. дист													
4.2	соверш.техники прыжка в длину с разбега(фазы отталки., полета, приземл)													
4.3	соверш.техники толкания ядра с места, с толчка ,фин.усилие													
4.4	Имитация работы рук, сочетание правильной работы рук и ног в беге													
4.5	Положение низкого старта													
4.6	Выбегание со стартовых колодок													
4.7	Выбегание с ускорением и последующим бегом по инерции													
4.8	Пробегание отрезка с низкого старта на время до 40 м.													
4.9	Прыжок в длину, тройным с короткого и полного разбега													
4.10	Вход в поворот с высокого и низкого старта													
5	Восстановительные мероприятия													
6	Контрольно-переводные испытания								2					4
7	соревнования	по календарю												
	итого	45	44	47	45	47	53	56	61	56	59		26	828

Годовой учебно- тематический план учебно – тренировочной нагрузки для учебно – тренировочных групп
Зг.о. (л/а бег на средние и длинные дистанции) – 16 час/ нед. (46 нед)

№п /п	Разделы подготовки	Месяцы											Год объем	
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль		авг
1	Теорет.подготовка	1	1		1	1		1	1	1			1	8
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма	X												
1.2	Единая Всесоюзная спортивная классификация по лёгкой атлетике		X											
1.3	Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек			X										
1.4	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.				X									
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль.					X								
1.6	Основные методы спортивной тренировки						X							
1.7	Основы техники видов лёгкой атлетики.							X						
1.8	Инструкторская и судейская практика								X	X	X			
2	Общ. физич.подготовка	9	19	18	19	9	16	19	18	17	19		12	175
2.1	кроссовый бег													
2.2	спорт. игры и подв. игры													
2.3	упр. для разв физич.качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых)													
2.4	Упр с отягощениями и на тренажерах													
2.5	Стартовые упр. (с ходьбы, медл.бега, в затрудненных условиях – с партнером, отягощениями)													
2.6	Развитие скоростной выносливости. Повторные отрезки до 150 м													
2.7	Развитие быстроты движений, н/м вбегания, сбегания в горку и с горки													
2.8	Упражнения для развития гибкости, растягивание и расслабление мышц.													

3	Специальная физ.подготовка	8	8	8	9	9	8	8	8	8	8		8	90
3.1	спец.бег. упражнения													
3.2	спец.прыжк.упражн.													
3.3	Бег на отр. 30-80 м													
3.4	Бег на отр. 100- 150 м													
3.5	Упражнения на растягивание и подвижность суставов													
3.6	Ускорения (в гору, по песку, с использованием тяги и т.д)													
3.7	Бег сходу													
3.8	Бег с изменением скорости													
3.9	Прыжки с укороченного разбега													
3.1 0	Броски (снаряда) вперед, через голову и т.д.													
3.1 1	Повторный бег до 600м, 1000м													
3.1 2	Темповой бег, «фартлек»													
4	Техн.-тактич. подготовка	35	35	41	41	47	47	41	41	41	41		41	459
4.1	соверш.техники бега на коротк., средн. дист													
4.2	соверш.техники прыжка в длину с разбега(фазы отталки., полета, приземл)													
4.3	соверш.техники толкания ядра с места, с толчка .,фин.усилие													
4.4	Имитация работы рук, сочетание правильной работы рук и ног в беге													
4.5	Положение низкого старта													
4.6	Выбегание со стартовых колодок													
4.7	Выбегание с ускорением и последующим бегом по инерции													
4.8	Пробегание отрезка с низкого старта на время до 40 м.													

4.9	Прыжок в длину, тройным с короткого и полного разбега													
4.10	Вход в поворот с высокого и низкого старта													
5	Восстановит. мероприятия													
6	Контрольно-переводные испытания								2	2				4
7	соревнования	по календарю												
	итого	57	57	60	64	63	65	65	62	60	61		39	736

3	Специальная физ.подготовка	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10		10	115
3.1	спец.бег. упражнения													
3.2	спец.прыжк.упражн.													
3.3	Бег на отр. 30-80 м													
3.4	Бег на отр. 100- 150 м													
3.5	Упражнения на растягивание и подвижность суставов													
3.6	Ускорения (в гору, по песку, с использованием тяги и т.д)													
3.7	Бег сходу													
3.8	Бег с изменением скорости													
3.9	Прыжки с укороченного разбега													
3.10	Броски (снаряда) вперед, через голову и т.д.													
3.11	Повторный бег до 600м, 1000м													
3.12	Темповой бег, «фартлек»													
4	Техн.-тактич. подготовка	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44		44	484
4.1	соверш.техники бега на коротк., средн. дист													
4.2	соверш.техники прыжка в длину с разбега(фазы отталки., полета, приземл)													
4.3	соверш.техники толкания ядра с места, с толчка ,фин.усилие													
4.4	Имитация работы рук, сочетание правильной работы рук и ног в беге													
4.5	Положение низкого старта													
4.6	Выбегание со стартовых колодок													
4.7	Выбегание с ускорением и последующим бегом по инерции													
4.8	Пробегание отрезка с низкого старта на время до 40 м.													

4.9	Прыжок в длину, тройным с короткого и полного разбега													
4.10	Вход в поворот с высокого и низкого старта													
5	Восстановит.мероприятия													
6	Контрольно-переводные испытания								2					2
7	соревнования	по календарю												
	итого	46	45	50	54	45	47	52	52	51	51		33	828

Примечания: 1. данный учебный материал распределяет сам тренер –преподаватель по согласованию с директором школы. 2. общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки может быть сокращен не более чем на 25% в зависимости от расписания занятий и дней недели, количества часов за одно занятие.

На основе годового плана разрабатываются для каждой группы тематические планы по периодам учебного года с учетом специфики вида легкой атлетики, расписания занятий, состоящие из отдельных микро - и мезоциклов. См. приложение .

Период подготовк и	Задачи тренировок:	Основные средства подготовк и	Примерны е объёмы нагрузки в одном занятии	Схемы построения недельного цикла	Методические особенности периода
--------------------	--------------------	-------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------------

Круглогодичный цикл подготовки условно можно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (сентябрь - декабрь), 1-й соревновательный (декабрь- февраль), 2-й подготовительный (март- май), 2-й соревновательный (июнь- июль), переходный (август- сентябрь). В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону. Кроме того данная периодизация характерна для учебно- тренировочных групп. для групп начальной подготовки количество периодов сокращается до трех (подготовительный, соревновательный, переходный) с планированием основных стартов на апрель- май.

В каждом периоде решаются специфические задачи.

Подготовительный период:

1. Создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышение уровня функциональной подготовленности).
2. Совершенствование и развитие физических качеств.
3. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней недели, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

Соревновательный период:

1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.
2. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.

В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

Переходный период:

1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.
2. Восстановление психофизиологических функций организма.

Общая нагрузка постепенно снижается, тренировки проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

Необходимым документом планирования является рабочий план-график, отражающий распределение учебного материала и объёмов нагрузки по учебно-

тренировочным занятиям в месяц (учебный журнал группы).

Дни занятий																	Итого
Часы:																	
Учебный материал и объём в минутах																	
ОФП																	
СФП																	
ТТМ																	
Теория																	
Контр. соревнов.																	

Конспект учебно-тренировочного занятия представляет собой конкретно выраженное в количественных и качественных показателях задание с чётко просматриваемой организационно-методической схемой, направленной на решение поставленных в занятии задач.

IV. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

4.1. Основные средства и методы физической и технической подготовки юных бегунов на средние, длинные дистанции.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка бегунов и скороходов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок сни-

жается. Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

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

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

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

Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

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

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка

и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние, длинные дистанции и скороходами, от этапа начальной спортивной специализации до этапа спортивного совершенствования. Для этапа высшего спортивного мастерства характерным является стабилизация объемов на высоком уровне или волнообразное его изменение при повышении интенсивности нагрузок.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170 ± 5 уд./мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега и спортивной ходьбы должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации юных бегунов количество соревнований возрастает и меняется их характер. Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его превышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ), и тренеру необходимо учитывать это и вносить коррекцию в план подготовки. Поэтому при определении направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок необходимо знать динамику

функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания ОМЦ. В этой связи спортсменки, специализирующиеся в беге на выносливость и спортивной ходьбе, подразделяются на три характерные группы:

1. Первая группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать лучшие, а порой и рекордные для себя результаты.

2. Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера (прыжковые упражнения с отягощениями, бег на коротких дистанциях с максимальной скоростью).

3. Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов и независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе ограничивать работу скоростно-силового характера (прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения для мышц брюшного пресса, бег на коротких отрезках с максимальной скоростью) либо полностью, либо большей частью исключать в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-30%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для здоровья попытки некоторых спортсменок прерывать менструальные кровоотделения или изменять сроки овариально-менструальных циклов («вызывать» или «задерживать» менструацию) при совпадении их с днями участия в соревнованиях. Независимо от характера применяемых средств (медикаментозные, гормональные препараты, физические воздействия и т. д.) это ведет в дальнейшем к нарушениям деятельности яичников, что особенно опасно для формирующегося организма юной спортсменки.

4.2. Техничко-тактическая подготовка юных бегунов на средние, длинные дистанции

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты в беге на средние и длинные дистанции и спортивной ходьбе, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовленность, особенно для скороходов.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой

физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т. е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

Техническая подготовка

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

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

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

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

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

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

прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

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

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

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

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

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

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

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

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в

сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов. Спортивная ходьба имеет много общего с обычной ходьбой и в то же время отличается от нее большой координационной сложностью, эффективностью и относительной экономичностью.

Основные характерные отличия спортивной ходьбы:

- высокая скорость передвижения;
- высокая частота движений (темп), достигающая 200 и даже несколько больше шагов в минуту;
- длина шага превышает 100 см;
- выпрямленная опорная нога в момент вертикали;
- значительные движения таза вокруг вертикальной оси;
- активные движения рук в переднезаднем направлении.

В спортивной ходьбе, как и в обычной, происходит чередование одноопорных и двухопорных периодов. Продолжительность двухопорного периода несколько меньше продолжительности одноопорного и зависит от скорости ходьбы.

После ознакомления занимающихся с техникой спортивной ходьбы, создания у них правильного представления о движениях скорохода следует перейти к обучению в такой последовательности.

Движения ног в сочетании с движениями таза. Основное средство обучения - различные варианты ходьбы.

1. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержание ее выпрямленной до момента вертикали.
2. То же, но с постепенным ускорением движений.
3. Ходьба широким шагом, акцентируя поворот таза вокруг вертикальной оси.
4. Ходьба по прямой линии и ходьба по отметкам, расположенным на одинаковом расстоянии одна от другой.
5. Ходьба по кругу или «змейкой». Упражнения в ходьбе выполняются на отрезках 50-80 м.
6. Устранение колебаний из стороны в сторону (раскачивание туловища).

Более эффективному овладению правильной техникой движений способствуют различные подготовительные упражнения, укрепляющие мышцы ног и повышающие подвижность в коленных суставах (сгибание и разгибание стоп, движения в различных направлениях, повороты таза из разных исходных положений и т. п.).

Движения рук, плеч и положение туловища. Для обучения служат следующие правила:

1. Имитация движений рук скорохода, стоя на месте;
2. Ходьба с фиксированным положением рук (руки за головой; руки, согнутые в локтях; удерживая палку за спиной и др.);
3. Ходьба с акцентированным движением рук и плеч;
4. Ходьба с изменением положения туловища.

Совершенствование в технике спортивной ходьбы осуществляется на дистанциях

500-1000 м и более, преодолеваемых с различной скоростью. При этом обращается внимание на исправление ошибок, которые могут появиться в процессе повторения упражнений. К ним относятся:

- чрезмерно высокий темп движений, что ведет к утрате непрерывного контакта с землей (переход на бег);
- неполное разгибание ноги в колене и «шагающая» постановка стопы на пятку;
- преждевременный отрыв пятки от грунта и отталкивание (ведет к сокращению длины шага);
- общая скованность движений спортсмена;
- отсутствие согласованности движений скорохода с дыханием.

Чрезвычайно важно изучить индивидуальные особенности спортсмена и найти рациональные пути совершенствования его техники. Не следует забывать об освоении техники ходьбы на различной местности, на спусках и подъемах равной крутизны. В процессе обучения технике спортивной ходьбы и ее совершенствования широко применяются специальные упражнения, которые укрепляют мышцы, выполняющие главную нагрузку при ходьбе, и помогают избежать ошибок или устранить их.

Ценными упражнениями скорохода являются: ходьба с опущенными руками и наклоном туловища вперед на каждый шаг; ходьба перекатом с пятки на носок; покачивание в широком выпаде; закручивание таза и плеч в противоположных направлениях, стоя на месте, в движении и в прыжках; ходьба боком с утрированным поворотом таза.

При совершенствовании техники спортивной ходьбы девушек особое внимание нужно обратить на исправление недостатков в их осанке и походке. Нельзя допускать переразгибание ноги при ее постановке на грунт, что чаще наблюдается у девушек.

4.3.Тактическая подготовка

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

1. Показ запланированного результата;
2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На учебно-тренировочном этапе и в начале этапа спортивного совершенствования перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега и спортивной ходьбы могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

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

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

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

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

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

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

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

4.4. Планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции Планирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- правильного распределении задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов и скороходов на этапах начальной и углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды

разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основных соревнований.

Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

Для юных бегунов 1 -го и 2-го годов на учебно-тренировочном этапе такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь. Спортсмены на этапе спортивного совершенствования, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на октябрь.

4.5. План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе

В первые два года занятий на учебно-тренировочном этапе (начальная спортивная специализация) основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП и совершенствования техники бега. Возраст занимающихся 12 и 14 лет. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнять нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

4.6. План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 3-го и 4-го годов обучения на учебно-тренировочном этапе

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе 3-го и 4-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

Программный материал для практических занятий

Типовые недельные циклы для подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного

совершенствования

В процессе многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки учащих учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 46-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в цикле от 35 до 50 км.

2. Развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т. е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км.

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега -40-45 км.

4. Разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега- 35-40 км.

5. Стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км.

6. Предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км.

7. Соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале

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

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

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

Условные обозначения в содержании недельных микроциклов:

медленный бег - МБ, равномерный бег - РБ, бег в группе - ГБ, повторный бег - ПБ, переменный бег - Перем. Б., темповый бег - Темп. Б., бег - Б., равномерный кросс - Р.К., кросс с переменной интенсивностью - Кр. с П. И., техника бега - ТБ, совершенствование техники бега - СТБ, упражнения - Упр., беговые упражнения - БУ, специальные упражнения - Сп. У., специальные прыжковые упражнения - СПУ, специальные беговые упражнения - СБУ, дыхательные упражнения - ДУ,

локальные силовые упражнения – ЛСУ, ускоренные старты – УС, общая физическая подготовка – ОФП, ходьба - Х., общеразвивающие упражнения – ОРУ, бег с барьерами – ББ, прыжковые упражнения – ПУ, круговая тренировка - Кр. тр., частота сердечных сокращений – ЧСС, кросс - Кр., спортивная ходьба – СХ, спортивная ходьба в переменном темпе – СХП, спортивная ходьба в равномерном темпе - СХР

Тренер-преподаватель обязан:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность.

Только на основе этих принципов можно воспитывать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики **тренеры - преподаватели должны соблюдать правила безопасности:**

во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелке;

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта,

следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.
2. При подготовке юных спортсменов важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов по многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.
3. Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.
4. Необходимость одновременного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста. Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость, необходимо развивать на всех возрастных этапах.

V. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебных групп)

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Темы:

Т-1. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Т-2. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Т-3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие легкоатлеты России и мира. Современный уровень результатов в легкой атлетике.

Т-4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

Т-5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления

Т-6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Т-7. Основы техники видов легкой атлетики.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы техники бега: цикл движений, чередование одноопорного и безопорного положения, рациональная работа рук и ног, длина и чистота шага. Основы техники прыжков: классификация прыжков, фазы прыжков - разбег, толчок, полет и приземление, угол отталкивания и угол вылета. Основы техники метаний. Классификация метаний.

Фазы метаний - разбег, вращение, финальное усилие, обгон снаряда, угол вылета.

Т-8. Основы спортивной тренировки.

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Многоборная направленность - основной принцип тренировки юных легкоатлетов. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Т-9. Соревнования по легкой атлетике. Правила соревнований в различных видах легкой атлетики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях.

Темы	НП-1	НП-2,3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ 4	УТ-5
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема № 1	2	2	2	2	2	2	2
Тема № 2	1	1	1	1			
Тема № 3			1	1	1	1	1
Тема № 4	2	2	1	1			
Тема № 5	1	1	1	1	1	1	1
Тема № 6	-		1	1	1	1	1
Тема № 7	1	1	2	2	2	2	2
Тема № 8						2	2
Тема № 9	1	1			1	1	1

VI. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Методическая последовательность воспитательной работы определяется целью всего воспитательного процесса, которая в данной программе обозначена как «... воспитание гармонически развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе», и задачами по годам обучения.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Под морально-психологической подготовкой подразумевается единый процесс воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

Психологическую подготовку принято подразделять на **общую** и **специальную**. Отличительные особенности **общей психологической подготовки** заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи.

Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность.

Среди задач общей психологической подготовки можно назвать следующие:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- оптимизация психических состояний спортсмена.

Специальная психологическая подготовка, в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, во время и после них).

И задачей своей ставит формирование готовности спортсмена мобилизовать все

свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода.

Средства и методы специальной психологической подготовки можно классифицировать по следующим признакам:

а) По отношению к моменту соревнования – до, во время и после соревнований (средства восстановления).

б) По длительности воздействия – кратковременные (например, сеанс психорегулирующей тренировки) и постоянно действующие.

в) По самостоятельности использования – аутовоздействия и гетеровоздействия.

г) По направленности – психофизиологические (например, массаж, при котором кроме непосредственного воздействия, особую роль играет общение с массажистом и оценка спортсменом заботы о себе), психологические и психолого-педагогические.

Специальная психологическая подготовка начинается с того времени, когда завершаются «ударные» микроциклы тренировки и наступает стадия, так называемой «доводки спортивной формы».

В качестве приемов специальной психологической подготовки, в ходе последних тренировочных занятий, широко применяют специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; использование различной ритмичной музыки и цветомузыки в процессе разминки и в заключительной части занятия; беседы, формирующие соответствующие предсоревновательные установки. Сюда же можно отнести регуляцию психических состояний питанием. Для психического восстановления после тренировок применяют самостоятельные и групповые сеансы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, ионизацию воздуха, музыку, видеозаписи и т.д.

Для снятия чрезмерной психической напряженности к моменту выхода на старт применяются:

а) переключение мысли на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнования;

б) самоубеждения и самоприказы;

в) убеждения тренера;

г) произвольная задержка выразительных движений свойственных возбужденному состоянию;

д) контроль над мимикой и приведение ее к той, которая соответствует спокойному состоянию;

е) произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритмов вдоха и выдоха;

ж) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;

з) психорегулирующая тренировка (вариант «успокоение»).

Если признаки излишнего волнения в соревнованиях отсутствуют, используются следующие средства психической регуляции:

а) концентрация мысли на достижении победы;

б) создание представления о преимуществе перед соперником;

в) воспоминания об отдельных неудачах, вызывающих потребность в реванше;

- г) идеомоторные представления финальных усилий;
- д) обдумывания последствий победы;
- е) применение тонизирующих движений в сочетании с кратковременной гипервентиляцией
- ж) использование холодových раздражителей (например, хлорэтила), воздействующих на локальные участки;
- з) психорегулирующая тренировка (вариант «мобилизация»).

Необходимо помнить, что эффект от использования вышеперечисленных средств напрямую зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и конкретных условий соревнований, которые не всегда можно прогнозировать. Практический результат от однократного применения какого-либо средства – маловероятен. Успех будет зависеть от того, насколько целеустремленно и последовательно они внедряются в спортивную тренировку, помогая спортсменам отыскать индивидуально приемлемые средства и методы предстартовой подготовки.

VII. Инструкторская и судейская практика

Воспитанники детско-юношеских спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, начиная с учебно-тренировочного этапа третьего года обучения в программу включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнованиях.

Учащиеся, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце учебно-тренировочного этапа пятого года обучения, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом. Присвоение званий «инструктор-общественник» и «судья по спорту» производится приказом по ДЮСШ.

VIII. Врачебный контроль и восстановительная работа

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные

обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале осенне-зимнего подготовительного периода и перед весенне-летним соревновательным. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

Текущий контроль за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной работой, способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных. При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1-2 г. об. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем

воздухе, режим дня и питание. **На учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения** – основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для ГСС и ВСМ) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Гигиенические средства восстановления:

-рациональный распорядок дня;

-личная гигиена;

-режим питания;

-закаливание;

-гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

-оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

В комплексной реализации этих средств на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники, сами спортсмены.

Оптимальные социально –гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально- волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет: создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности: повышать спортивную работоспособность; воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

-выполнять различные виды деятельности в определенное время;

- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2-2.5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежании интоксикации дополнительный прием витаминов следует назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Из средств физиотерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Передозировка процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д. следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю). Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

IX. Система контроля и оценки. Зачетные требования.

Важнейшей функцией управления учебно- тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного

разряда.

На основании новых типовых программ по видам легкой атлетики внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов. Изменения обсуждены тренерским советом отделения легкой атлетики и приняты педагогическим советом.

По итогам приемных экзаменов на отделение легкой атлетики в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 9-летнего возраста.

Приемные экзамены в ГНП- 1 г.об. на отделении легкой атлетики включают в себя следующие нормативы: челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места, бег 60м. .

Переводные экзамены для всех групп проходят в последнюю декаду мая. На основании результатов проведенных экзаменов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Нормативы для ГНП и УТГ-1-2 г.об. отражают многоборную направленность подготовки без учета специализации, С УТГ- 3 г. об. все учащиеся сдают нормативы по специализации.

В ГНП и УТГ для перевода на следующий год обучения спортсмену необходимо набрать на переводных соревнованиях определенное количество баллов:

- 5 нормативов: «5»- 22 балла
«4»- 18 баллов
«3»- 14 баллов
- 6 нормативов: «5»- 27 балла
«4»- 22 баллов
«3»- 17 баллов
- 7 нормативов: «5»- 32 балла
«4»- 26 баллов
«3»- 20 баллов

В УТГ спортсмены переводятся по оценкам нормативов ОФП и СФП и по результатам соревнований в течение года. С УТГ- 3 года обучения в протокол экзаменов вносятся лучший результат в виде последних соревнований, и оценивается по таблице.

Ниже приведены контрольные нормативы по ОФП (общая физическая подготовка) для зачисления в группу начальной подготовки, контрольно-переводные нормативы для учебных групп по ОФП и СФП.

Приложение №1

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ **для зачисления в группу начальной подготовки 1г.о. (9 лет)**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10 м	9,2	10,0	10,4	9,3	10,3	10,8
2	Бег 60 м.	10,5	11,0	11,5	10,5	11,0	11,5
3	Прыжок в длину с места	155	145	135	150	140	130

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 1-го года обучения (9лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9-10,2	9,1-9,3	9,5-10,3	10,4-10,8
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
5	Бросок н/мяча из-за ГОЛОВЫ	350	300	250	300	250	220

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 2-го года обучения (10лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	8,5-8,7	8,8-9,3	9,4-9,7	9,0-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за ГОЛОВЫ	400	350	300	350	300	250
6	Бег 300м.	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.06,0	1.10,0	1.15,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 3-го года обучения (11лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	8,5-8,6	8,8-9,3	9,4-9,7	8,9-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1
2	Бег 60м.	9,8	10,2	10,8	10,5	10,8	11,3
3	Прыжок в длину с места	180	170	155	175	165	145
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за	400	350	300	320-350	280-319	230-279

	ГОЛОВЫ						
6	Бег 300м.	1.03,0	1.06,0	1.10,0	1.05,0	1.08,0	1.13,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения (многоборье)
12-13 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн. Бег 3x10м	8,2-8,3	8,4-8,6	8,7-9,0	8,7-8,8	8,9-9,6	9,7-10,0
2	Бег 60м.	9,3	9,8	10,3	10,5	10,7	11,1
3	Прыжок в длину с места	190	170	150	180	160	140
4	Тройной прыжок	540-600	500-539	460-499	470-510	450-469	380-449
5	Бросок н/мяча из-за головы	410-450	370-409	340-369	360-420	340-359	300-339
6	Бег 300м.	59,0	1.04,0	1.08,0	1.01,0	1.06,0	1.12,0
7	Бег 600м	2.05,0	2.15,0	2.25,0	2.25,0	2.35,0	2.45,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения
(многоборье) 13-14 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	7,6	8,4	8,8	8,4	9,0	9,4
2	Бег 60м.	8,7	9,3	10,0	9,9	10,5	10,8
3	Прыжок в длину с места	210	200	170	186	170	160
4	Тройной прыжок	580-620	550-579	500-549	510-530	470-509	400-469
5	Бросок н/мяча из-за головы	500-550	430-499	380-429	420-480	380-419	340-379
6	Бег 300м	53,0	59,0	1.05,0	57,0	1.01,0	1.10,0
7	Бег 600м	1.54,0	2.05,0	2.20,0	2.13,0	2.25,0	2.35,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения
14-15 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	7,4	8,0	8,3	8,2	8,5	9,3

2	Бег 60м.	8,2	8,7	9,3	9,4	9,9	10,5
3	Прыжок в длину с места	230-240	195-229	180-195	200	180	170
4	Тройной прыжок	700-720	650-699	600-649	520-550	480-520	470-479
5	Бросок н/мяча из-за головы	700	600	500	450	420	360
6	Бег 100м.	13,4	14,2	15,2	15,8	17,0	18,0
7	Бег 800м	2.30,0	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
Для учебно-тренировочных групп 4-5го года обучения
(16-18 лет)

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	7,2	7,9	8,2	8,2	8,4	9,2
2	Бег 60м.	7,8	8,2	8,7	8,9	9,4	9,9
3	Прыжки в длину с места	230-240	195-229	180-195	205	195	175
4	Тройной прыжок	700-720	650-699	600-649	530-570	480-530	470-479
5	Бросок н/мяча из-за головы	750	650	550	480	430	380
6	Бег 100м.	12,7	13,4	14,2	14,8	15,8	17,0
7	Бег 800м	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0

Примечание: В учебно-тренировочных группах в зависимости от специализации учитывается одна из беговых дистанций (400м или 800м,1500м)

Х. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате прохождения многолетней подготовки по дополнительной образовательной программе по легкой атлетике выпускник должен **знать/понимать:**

- систему физического воспитания, место легкой атлетики в общей системе физического воспитания подрастающего поколения;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- основы техники видов легкой атлетики и изученных игровых видов спорта;
- основные методы обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков, физических и волевых качеств;

- требования безопасности на учебно – тренировочных занятиях;
- способы контроля и оценки индивидуального физического состояния и физической подготовленности;

уметь:

- самостоятельно планировать и проводить индивидуальные занятия различной целевой направленности;
 - самостоятельно проводить учебно- тренировочные занятия в помещении, на стадионе, на местности;
 - выполнять приемы страховки и самостраховки;
 - разрабатывать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде л/а;
 - осуществлять инструкторскую и судейскую практику в отдельных видах и в целом ;
 - проводить восстановительные мероприятия в режиме учебного дня, оценивать важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов (в роли помощника тренера-преподавателя);
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - продолжать повышать спортивное мастерство;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

XI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009г.
2. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. - Легкая атлетика. Энциклопедия. Том 2 - 2013
3. Зеличенко В.Б., Никитушкина В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2000г.
4. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014.
5. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004г.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для

системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2003г.

7. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004г.

8. Легкая атлетика. Метания: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005г.

9. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2005г.

10. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ – М.: Советский спорт, 2005г.

11. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. – М.; Советский спорт, 2007г.

12. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, **2014**.

13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - - М.: Физ. культура, 2010.

14. Питер Дж. Л. Томпсон. Введению в теории тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009г.

15. Под ред. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000г.

16. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002г.

17. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000

18. М.Шур. Прыжок в высоту. М., «Терра-Спорт, 2003г.

Рекомендуемая литература для тренеров-преподавателей и родителей

1. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2007г.

2. Питание в легкой атлетике: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2007г.

3. Правила соревнований по легкой атлетике на 2012-2013г. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2011г.

4. Твой Олимпийский учебник. М., Олимпийский комитет РФ, Советский спорт, 1999г.

5. Под ред. Дурманов Н.Д. Всемирный антидопинговый кодекс. М., Олимпия пресс, 2003г.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики
<http://www.rusathletics.com/>
3. Официальный сайт Министерства молодежной политики и спорта Республики Башкортостан <http://mmprsrb.ru/>
4. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>
5. Официальный сайт МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино муниципального района Мишкинский район Республики Башкортостан <http://www.dyussh00@mail.ru/>
6. Институт развития образования Республики Башкортостан:
<http://www.irorb.ru/>

Тематическое планирование

Приложение № 1 для ГНП- 1-3 годов обучения (начальная подготовка)

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период	1.Приобретение спортивной формы и улучшение всестороннего физического развития. 2.Развитие силы, быстроты и др. физических качеств применительно к избранному виду л/атлетики, 3. Воспитание моральных и волевых качеств. 4.Овладение техникой. 5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. 6.Приобретение уровня знаний в области теории, гигиены, самоконтроля.	1.Кроссовый бег 2.ОРУ в парах и самостоятельно. 3.Медленный бег. 4.Эстафетный бег, челночный бег, игры, футбол 5. Многоскоки, скачки. 6.Теоретический раздел. 7.Соревнования.	2-3 км до 100раз до 0,6 км 5 x 40 м 2 x 3 x 10 м 45 мин 15-30 отталк. 10-15 мин. 90 мин.	ПН- общая выносливость + ОРУ, скоростн. качества ВТ- техническая подготовка +ОРУ ЧТ- прыжковая работа + скор. качества	Занятия проводятся длительное время на воздухе. Профилактика простудных заболеваний и травм. Занятия проводятся 3-4 раза в неделю. Контрольные нормативы и веселые старты, Выявление ско-ростных и прыж ковых качеств новичков.
Соревновательный	1.Дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств. 2.Закрепление спортивной техники. 3.Овладение тактикой и приобретение опыта соревнований. 4.Поддержание всесторонней физической подготовленности.	1.Интервальный бег. 2.Повторные отрезки 3.Имитац.упр.к видам л/атлетики. 4.Прыжки с короткого и полного разбегов. 5.Овладение низкого старта. 6. Овладение б/бега. 7.ОРУ в парах и са- мостоятельно.	0,5 км 0,3-0,4 км 180-120р. 10-15 р. 5-7р. 7-10 р. 25-50б. 60-100р. 100-200р.	ПН- скоростные качества + ОФП прыгучесть ВТ- техническая подготовка + ОРУ скоростная раб. ЧТ- технич. и скорост. ОФП	Повышение тренированности. Добиваться высоких результатов. Выступление в 4хборье. Участие в соревнованиях не должно вызы вать особых изменений в тренировке.
Заключительный	Подвести спортсмена к началу занятий в новом годичном цикле не снижения уровень физических и технических навыков. Повышать общую и специальную физическую подготовку, овладеть техникой и улучшать. Ввести новые разнообразные упражнения для повышения интереса занимающихся.	Кроссовый бег медленный бег, ОРУ силового характера. Игры. Плавание. Бросковые упражнения. Овладение техникой б/бега, спринта, прыжков.	3,0-4,0 км. 1,2 км. 60 мин. 45 мин. 80-120 р. пр-ки 7 р. б/бег 10 р. спринт 0,1-0,2км.	ПН- технический вид прыжковая работа ОРУ. ВТ- общая выносливость, ОРУ, бросковые упражнения. ЧТ- техническая подготовка, скоростные качества, ОРУ	Полностью отдохнувший излечившийся ученик. Тренировки почти не меняются. Проводить тренировки с обычной нагрузкой. Подведение итогов года по росту результатов и планирование на следующий год.

Тематическое планирование УТГ -1 год обучения. Многоборной направленности

Приложение № 2

Периоды тренировок	Основная направленность	Основные средства	Объемы в одном тренир.занятии	Схема построения недельного цикла	Методическая особенность периодов тренировки
Осенне – зимний подготовительный период	1.Постепенная подготовка организма к последующим физическим нагрузкам а) развитие физических качеств б)повышение функциональной подготовленности	1.Кроссовый бег 2.Медленный бег 3.ОФП 4.СБУ 5.Прыжковые упражнения 6.Упражнения с набивными мячами и метание снарядов различного веса 7. Эстафеты и игры 8.Переменный бег 9.Бег с максимальной скоростью	1,7-2,0 км 0,6-0,8 км 3х3х20р 5х2х20м 20 раз 3х20 раз 10 раз 20-30 мин 4х70х70м. 5х30м.	ПН –скоростно-силовая подготовка ВТ- общая выносливость Пят.- скоростная и прыжковая подготовка Суб.- силовая подготовка	Занятие проводить на свежем воздухе для профилактики простудных заболеваний. Профилактике травматизма. Тестирование (сдача нормативов)
Зимний соревновательный	1.Дальнейшее развитие физических качеств 2.Повышение уровня технической подготовки в различных легкоатлетических упражнениях. 3.Приобретение соревновательного опыта.	1.Бег с максимальной скоростью до 30 м 2.Бег до 100 м 3.Медленный бег 4.Переменный бег 5.Прыжки и прыжковые упражнения 6.Стартовые упражнения 7.Метание набивных мячей 8.Упражнения ОФП	5х20м 250-300 м 0,6-0,8 км 3х80х80м 20раз 5-10 раз 20 раз	ПН –силовая подготовка, метание СР- скоростная и техническая подготовка Пят.- скоростно-силовая подготовка. Суб.- силовая подготовка	Следить за техникой выполнения и своевременное устранение ошибки. Выполнение полного соревновательного действия в различных дисциплинах легкой атлетики на результат. Выполнение полного соревновательного действия на результат, прикидки, зачеты.
Весенний-подготовительный период	1.Повышение общей и специальной подготовки в различных дисциплинах легкой атлетике 2.Дальнейшее повышение технической и физической подготовки	1.Медленный бег 2.Бег с максимальной скоростью до 30 метров 3.Бег до 100 метров с максимальной скоростью 4.Прыжки 5.Стартовые упражнения	0,6-0,8 км. 5х30м. 5 раз 10 раз 10 раз	ПН –скоростно-силовая подготовка ВТ- общая выносливость Пят.- скоростная и прыжковая подготовка Суб.- силовая подготовка	Следить за техникой выполнения и своевременно устранять ошибки. Выполнение полного соревновательного действия в различных дисциплинах легкой атлетике на результат. Выполнение полного соревновательного действия на результат. Прикидки, зачеты.
Переходный период июнь - август	Восстановление физических и психофизиологических функций организма	1.Медленный бег 2.Кроссовый бег 3.Спортивные и подвижные игры 4.Эстафеты 5.Упражнения ОФП 6.Плавание 7.Гимнастика	0,6-0,8км 2,0-2,5км 30-40мин 15-20мин. 100-150раз	ПН- развитие ловкости и координации СР- развитие гибкости Суб.- выносливость общая Пят.- скоростная и прыжковая подготовка	Занятия на свежем воздухе, чередование тренировок на стадионе и на природе.

Тематическое планирование для УТГ- 2 года обучения. Многоборной направленности.

Приложение №3

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период сентябрь-декабрь	1.Укрепление функциональной подготовленности учащихся. 2.Подготовка связочно-суставного и мышечного аппарата к основным нагрузкам. 3.Создание прочного фундамента уровня общей физической подготовленности занимающихся и обучение их спортивной технике.	1.Кроссовый бег, футбол 2.Пробегание повторных отрезков 3.Бег на выносливость 4.Физические упражнения общей направленности 5.Прыжковая работа: -многоскоки в сериях в сочетании с весом -запрыгивание и спрыгивание с возвышения. 6.Метание мяча, камней, ядра, н/мячей-толкание одной и обеими руками в цель и на расстояние тоже через препятствие 7.Комплекс силовых упражнений с отягощениями, серийные и повторные	3-5 км. 1,2-1,6км 8-10км. 20-35 мин. 4-5 раз по 30 м.- 3 серии от 150-250м. 90-60 раз 20-40 раз 25-40 раз 3 подх x 20-30 кг x 20р 3 под. X 30-50 кг x 10 раз	ПН- скоростно-силовая под-ка ВТ- ТП-скоростно-силовая подготовка. СР- общая выносливость, силовая подготовка ЧТ- отдых ПТ- техническая, скоростно-силовая подготовка СБ- прыжковая работа, силовая подготовка	Профилактика травматизма, простудных заболеваний. Отработка отдельных элементов техники в б/беге, прыжках, метании. Массу отягощений можно увеличивать или уменьшать в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, но не выше 30% от макс., тестирование.
Зимний соревновательный январь- февраль	Техническая подготовка: 1.Повышение уровня технической подготовки в имитационных, специальных и подводящих упражнениях. 2.Повышение скорости в гладком беге, отработка н/старта в сочетании с преодолением 1-2 барьеров. Отработка ритма разбега в б/беге и последних шагов в длину.	Имитационные упражнения для: -маховой и толчковой ног в прыжках в длину -маховой и толчковой ног в б/беге -толкание ядра, н/мячей с места -скачка спиной -скачки на правой -метание мяча освоение разбега перехода от разбега к броску -выполнение скрестного шага Пробегание отрезков: -со старта с/х с макс. скоростью на время -«фартлек» -пробегание отрезков со старта с преодолением 1-2 барьеров -пробегание 3 барьеров в ритме; -пробегание полного разбега с отталкиванием в прыжках в длину. Прыжки в длину в 12 шагов разбега	120-140р. 120-140р. 8-10р.х3-4 подхода 10-12р.х2-3 под. 8х12разх1-2под. 8-10разх3-4 под 8-12раз х3-4под 8-12разх3-4под 5х30м 3х30м 4-10км. 6-10 раз 5х3 б. 4-6 раз. 6-10 раз.	ПН- скоростно-силовая подготовка, метание ВТ- техническая, прыжковая работа СР-техническая подготовка, скор.-силовая под-ка ЧТ- отдых ПТ- скоростная работа, прыжковая работа СБ- силовая прыжковая работа	Увеличение интенсивности прыжковых упражнений и скоростной подготовки. Имитационные упражнения должны выполняться с отягощениями, масса которых соответствует уровню силовой и скоростно-силовой подготовленности учащихся. Психологическая работа со спортсменом и подготовка к

					стартам. Проведение контрольных тренировок: в беге, прыжках, в б/беге, в метаниях. Витаминизация.
Планирование результатов в зимнем соревновательном периоде	Повышение результатов, показанных в предыдущем зимнем соревновательном периоде.				Анализ выступлений на соревнованиях. Планирование ре-ов на летний соревновательный период.
Весенний подготовительный март-май	1.Повышение уровня специальной выносливости в гладком беге, в б/беге, в спринте. 2.Повышение общей и специальной прыжковой подготовки. 3.Повышение уровня силовой подготовки. 4.Стабилизация ритма разбега в прыжках в длину с разбега, в б/беге и метаниях.	1.Б/бег в ритме 3 шагов на укороченном расстоянии. 2.Пробегание отрезков > больше 100 м-250 м 95 и 400% инт. 3.Интервальный или повторный бег 60-70% инт. 4.Прыжок с полн разбега с манжетами и без. 5.Многоскоки сериями и с весом 6.Работа со штангой 7.Хронометраж пробеганий по разбегу в длине -между барьерами -метания с укороченного разбега; -тоже с полного 8-12 шагов разбега -тоже в вертикальную и горизонтальную цель с 10-12 шагов	3р x 10 б 4 р. 1,6-3,5 см. 3-4т 5 раз 10х36 6-8 раз 6-8 раз	ПН- беговая, прыжковая работа ВТ- скоростная + техническая СР- общая выносливость, прыжковая подготовка ЧТ- отдых ПТ- скоростно-силовая подготовка, метания СБ- общая выносливость, силовая подготовка.	Скорость пробеганий и сила отталкивания приближена к соревновательным. Толкание легких ядер, снарядов поможет добиться большой скорости движений, тяжелых- приучит и усилиям большой мощности. Не допускать снижение скорости разбега перед броском.
Летний соревновательный июнь-июль	1.Совершенствование скоростной подготовки. 2.Достижение максимального возможного спортивного результата.	1.Бег до 80 м 100% интенсивности 2.Бег интервальный или повторный 60-70% интенсивности 3.Прыжок в длину с увеличением разбега с 14-16-18 шагов 4.Пробегание барьеров на полной расстановке 5.Метание толкание с/снаряда с полного разбега	3-5х80м 1,6-3,5 км 4-8 раз 5-8разх10б 8-10 раз	ПН –б/бег, прыжки ВТ- ТП- силовая СР- силовая, длина ЧТ- отдых ПТ- техническая, силовая подготовка прыжки СБ- скоростная выносливость + прыжки	Профилактика травматизма. Довести результат до планируемого
Переходный	Восстановление физических и психофизических функций организма.	Восстановительные мероприятия 1.Спортивные игры 2.Кроссы 3.Плавание 4.Активный отдых	2-3 тренир. в неделю с нагрузкой по 5-ти бальной системе	Подведение итогов сезона и задачи на новый цикл.	Организовать улучшенных условий к местам занятий и инвентарю.

Тематическое планирование для УТГ- 3 г. обучения.

Приложение № 4

Периоды тренировок	Основная направленность	Основные средства	Объемы в одном тренировочном занятии	Схема построения недельного цикла	Методическая особенность периодов тренировки
подготовительный период общеподготовительный август-сентябрь специальноподготовительный октябрь – ноябрь	1. Постепенная адаптация к физическим нагрузкам 2. Повышение уровня общей физической подготовки 3. Совершенствование техники метания с места с неполного разгона	1. Кроссовый и медленный бег 2. ОФП силовой направленности 3. Стартовые упражнения и ускорения до 100 м 4. Метание снарядов с места 5. Метание снаряда с неполного разгона 6. Имитация финального усилия 7. Спортивные и подвижные игры	до 2 км. 45-60 мин. 300-400м 20-30 раз 30-40 раз 30 мин. 15-20 мин	ПН -техника, развитие быстроты ВТ- скоростно-силовая подготовка, гибкость, координация движений СР- техническая подготовка, - скоростно-силовая подготовка. Чет.- отдых Пят.-скоростно-силовая подготовка, развитие гибкости Суб.- техническая подготовка, развитие общей выносливости Вос.- отдых	В начале периода особое внимание профилактике травматизма, увеличить время разминки, в ОФП силовой направленности, работа с весом собственного тела и лишь с октября включать отягощения на локальные мышечные группы. В технике внимание на работу верхнего плечевого пояса. Текущий контроль ОФП.
Зимний соревновательный декабрь- январь	1. Повышение уровня психо-физической подготовки 2. Повышение уровня скоростно- силовой подготовленности 3. Совершенствование техники разгона снаряда	1. Броски с неполного разгона 2. Имитации разгона снаряда 3. Многоскоки и прыжковые упражнения 4. Упражнения с отягощениями 5. Бросковые упражнения с ядрами различного веса (меньше соревновательного)	30-40 раз 30 мин. 100-150 отск. до 3-4 т. 30-40 бр.	ПН -техника, развитие быстроты ВТ- силовая, гибкость, координация движений СР- скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости Чет.- отдых Пят.- техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка. Суб.- техническая подготовка, развитие быстроты Вос.- отдых	В технических тренировках работа со снарядами меньшего веса. В силовых тренировках веса близкие к тах (80-90%) с малым количеством повторений. Имитационные упражнения без применения амортизаторов.
Весенний-подготовительный февраль-апрель	1. Повышение уровня специальной физической подготовленности 2. Развитие скоростно-силовых качеств, общесиловая подготовка 3. Совершенствование согласования техники разгона снаряда специальным усилием	1. Упражнения с отягощениями 2. Прыжки в глубину 3. Стартовые упражнения и ускорения до 100м. 4. Упражнения на гибкость и элементы акробатики 5. Броски снаряда с неполного и полного разгона а)облегченного б)соревновательного веса	5-6 40 отск. 200-300м 40-50м. 30-40р 20-30р 10-20р	ПН- развитие силы Вт- скоростно-силовая подготовка. СР.- техническая подготовка Чет- отдых Пят.-Техническая подготовка, скоростно-силовая Суб.- техническая подготовка, развитие общей выносливости	В технические тренировки включаются упражнения с ядрами весом больше соревновательного снаряда, увеличивается объем силовой работы на фоне снижения интенсивности (веса 40-60% от тах). Увеличение количества упражнений на гибкость в плечевых суставах и позвоночнике, а также элементов акробатики (мосты, стойки на

		6.Броски ядер утяжеленного веса из различных и.п.	45-60р		руках)
Летний соревновательный период май-июнь	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Закрепление техники метания снаряда с разгона, развитие морально-волевых качеств, психологической устойчивости.	1.Броски снарядов с неполного и полного разгона а)соревновательного веса б)менее соревновательного веса 2.Имитационные упражнения 3.Прыжковые упражнения 4.Ускорения до 100м 5.Бросковые упражнения с ядрами различным способом вес меньше соревновательного	1.30-40 бр. а)10-15 б)20-25 бр. 2.до 40мин до 100 отск до 400 м 35-40 бр.	ПН -техника, скоростно-силовая подготовка ВТ-техника, скоростная выносливость СР- силовая подготовка, гибкость, координация движений Чет.- отдых Пят.- техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка. Суб.- техническая подготовка, специальная выносливость Вос.- отдых	Общий контроль за техникой с акцентом на соблюдение ритма разбега (метание копья), опережающее движение ног и таза. Увеличение объема скоростной работы, веса используемых снарядов меньше соревновательных. Выполнение бросковой работы на результат.
Переходный июль	1.Восстановление функциональных возможностей организма 2.Снижение нервно-психического напряжения 3.Повышение эмоционального тонуса	1.Метание снарядов смежной специализации (копьеметатели- граната, мяч) толкатели- диск дискоболы-ядро 2.Спортивные, подвижные игры, другие виды спорта 3.Кроссовый бег 4.Упражнения ОФП	40-50 бр. 50% от тренировочного времени до 5 км 30-40мин	Пн- общая выносливость, подвижные игры Вт.- ОФП, техника Ср.- общая выносливость Чет.- отдых Пят.- ОФП, игры Суб.- другие виды спорта Воскр.- отдых	Подведение итогов и задачи на новый учебно-тренировочный этап. Проведение тренировок с эмоциональной направленностью. В технических тренировках не использовать соревновательных снарядов.

Тематическое планирование для УТГ- 4-5 г. обучения.

Приложение № 5

Периоды тренировок	Основная направленность	Основные средства	Объемы в одном тренировочном занятии (справа 5 г. обучения)	Схема построения недельного цикла	Методическая особенность периодов тренировки
подготовительный период: общеподготовительный август-сентябрь специальнопод	1.Постепенная адаптация к физическим нагрузкам 2.Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки 3.Совершенствование техники финального	1.Кроссовый и медленный бег 2.ОФП силовой направленности 3.Стартовые упражнения и ускорения до 100 м 4.Метание снарядов с места 5.Метание снаряда с	до 3 км./ 5км 60-90 / 90 мин 400м /500 м 40 раз / 50 раз	ПН -техника, развитие быстроты ВТ- скоростно-силовая подготовка, гибкость, координация движений СР- техническая подготовка, - скоростно-силовая подготовка. Чет.- отдых Пят.-скоростно-силовая подготовка, развитие гибкости	В начале периода особое внимание профилактике травматизма, увеличить время разминки, в ОФП силовой направленности, работа с весом собственного тела и лишь с октября включать отягощения на локальные мышечные группы. В

готовительный октябрь – ноябрь	усилия и разгона снаряда	неполного разгона 6.Имитация финального усилия 7.Спортивные и подвижные игры	40раз / 50 раз 30 мин. 15-20 мин	Суб.- техническая подготовка, развитие общей выносливости Вос.- отдых	технике внимание на работу верхнего плечевого пояса. Текущий контроль ОФП.
Зимний соревновательный декабрь- январь	1.Повышение уровня психофизической подготовки 2. Повышение уровня скоростно- силовой подготовленности 3.Совершенствование техники метания в целом	1.Броски с неполного разгона 2.Имитации разгона снаряда 3.Многоскоки и прыжковые упражнения 4.Упражнения с отягощениями (штанга) 5.Бросковые упражнения с ядрами различного веса (меньше соревновательного) 6. Броски с полного разгона	50раз / 70 раз 20 мин. / 20 мин 200 / 400 отск. 4 т / 6 т. 50 бр./ 60 бр. 15 бр. / 20 бр.	ПН -техника, развитие быстроты ВТ- силовая, гибкость, координация движений СР- скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости Чет.- отдых Пят.- техническая подготовка, скоростно- силовая подготовка. Суб.- техническая подготовка, развитие быстроты Вос.- отдых	В технических тренировках работа со снарядами меньшего веса. В силовых тренировках веса близкие к тах (80-90%) с малым количеством повторений. Имитационные упражнения без применения амортизаторов.
Весенний подготовительный февраль- апрель	1.Повышение уровня специальной физической подготовленности 2.Развитие скоростно- силовых качеств, общесиловая подготовка 3.Совершенствование согласования техники разгона снаряда с финальным усилием.	1.Упражнения с отягощениями 2.Прыжки в глубину 3.Стартовые упражнения и ускорения до 100м. 4.Упражнения на гибкость и элементы акробатики 5.Броски снаряда с неполного и полного разгона а)облегченного б)соревновательного веса в) утяжеленного веса 6.Броски ядер утяжеленного веса из различных и.п.	6 т. / 8 т. 40 / 50 отск. 500 м / 600 м 40 / 50мин. 30-40р 30 р./ 30р 15р. / 25 р --- / 20 бр. 60 р./ 80 р.	ПН- развитие силы Вт- скоростно-силовая подготовка. СР.- техническая подготовка Чет- отдых Пят.-Техническая подготовка, скоростно- силовая Суб.- техническая подготовка, развитие общей выносливости	В технические тренировки включаются упражнения с ядрами весом больше соревновательного снаряда, увеличивается объем силовой работы на фоне снижения интенсивности (веса 40-60% от тах). Увеличение количества упражнений на гибкость в плечевых суставах и позвоночнике, а также элементов акробатики (мосты, стойки на руках)
Летний соревновательный период май-июнь	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Закрепление техники метания снаряда с разгона, развитие морально-волевых качеств, психологической устойчивости.	1.Броски снарядов с неполного и полного разгона а)соревновательного веса б)менее соревновательного веса 2.Имитационные упражн 3.Прыжковые упражнения 4.Ускорения до 100м 5.Бросковые упражнения с ядрами различным способом	30-40 бр. а) 20 / 25 бр. б) 20 / 25 бр. до 40 мин 100 / 200 отск 400 м / 500 м 35-40 бр.	ПН -техника, скоростно-силовая подготовка ВТ-техника, скоростная выносливость СР- силовая подготовка, гибкость, координация движений Чет.- отдых Пят.- техническая подготовка, скоростно- силовая подготовка. Суб.- техническая подготовка, специальная выносливость Вос.- отдых	Общий контроль за техникой с акцентом на соблюдение ритма разбега (метание копья), опереживающее движение ног и таза. Увеличение объема скоростной работы, веса используемых снарядов меньше соревновательных. Выполнение бросковой работы на результат.

		вес меньше соревнов-го			
Переходный июль	1. Восстановление функциональных возможностей организма 2. Снижение нервно-психического напряжения 3. Повышение эмоционального тонуса	1. Метание снарядов смежной специализации (копьеметатели- граната, мяч) толкатели- диск дискоболы-ядро 2. Спортивные, подвижные игры, другие виды спорта 3. Кроссовый бег 4. Упражнения ОФП и СФП	50 бр. / 60 бр. 50% от тренировоч. времени 6 км / 8 км 60 мин / 90 мин	Пн- общая выносливость, подвижные игры Вт.- ОФП, техника Ср.- общая выносливость Чет.- отдых Пят.- СФП, игры Суб.- ОФП, другие виды спорта Воскр.- отдых	Подведение итогов и задачи на новый учебно-тренировочный этап. Проведение тренировок с эмоциональной направленностью. В технических тренировках не использовать соревновательных снарядов.

Тематическое планирование для групп УТГ 3 г. обучения. Спринтерский и барьерный бег

Приложение № 6

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период сентябрь-декабрь Общий этап	1. Подготовка опорно-двигательного аппарата к основным нагрузкам. 2. Повышение уровня функциональной подготовленности 3. Повышение уровня общей физической подготовки и общей силовой подготовки 4. Техника: повысить уровень технической подготовки в имитационных, специальных и подводящих упражнениях	1. а) прыжки серийные б) упражнения для голеностопа 2. Кроссы. Бег до 200м в повторном и переменном режиме. 3. а) Упр. общей направленности б) силовые упражнения с отягощениями в 40-50% от макс. 4. Имитация дв. толчк. маховой ноги и в полную координацию дв. на месте и в движении. 5. Ходьба ч/б. в 1 ш., 3 шага	до 500 раз 300-500 раз 3-5 км 900-1800м. 40-60 мин. 4-5т 100раз 100р	ПН- скоростно-силовая под-ка ВТ- общебеговая СР-силовая +общая выносливость ЧТ- отдых ПТ- техническая . + ОФП. СБ- техническая + скорост-силовая ВС-отдых.	Особое внимание про-филактике травматизма. В технике основной акцент на отработку элементов в движении. В беге отрабатывается умение бежать свободно без закрепощения. Тестирование.
Специальный этап	1. Повысить уровень максимальных силовых возможностей и силовой выносливости. 2. Повысить уровень скоростно-силовой подготовленности 3. Совершенствование скорости в гладком беге. 4. Техника: а) повысить уровень технической подготовки в ритмических упражнениях с нестандартной расстановкой, пробегаемой в разное кол-во шагов б) постепенно привести к стабилизации уровня ритмотемповых и временных характеристик в барьерном беге	Увеличить вес отягощений до 50-70% от макс веса б) бег с отягощениями 3-5 кг 2. Прыжки ч/б, многоскоки Прыжки с гирей (16 кг) 3. Пробежание отрезков со старта, с/х а) пробежание барьера в 3 шага 5 шагов R и L < стандарта бега должен приближаться к соревноват. б) пробежание барьера в 1 шаг в) упражнения в движении для маховой и толчковой ноги	5-6 т 6-10х30-60м 100раз 6-8 х 10 раз 6-8 х 60-80 м 6-8 б х 5-6 раз 6б х 5 раз 6б х 4-5 раз	ПН- бег, скоростно-силовая выносливость ВТ- техническая СР- силовая, скоростно-силовая ЧТ- отдых ПЯТ - техническая, скоростно-силовая СУБ .- техническая, беговая ВОС- отдых	Профилактика прост заболеваний, интен прыжковые упр. увелич. Псих-ий настрой при выполнении упражнений- «на максимум» v- постепенно увелич-ся. Интенсивность барьерного бега возрастает за счет постепенного > h и L б. Общий контроль за толчковой ногой. Тест

Зимний соревновательный январь- февраль	1.Повысить уровень максимальных скоростных возможностей и скоростно-силовых Техника: а)согласование технической, скоростно-силовой и психологической подготовки; б)Полностью реализовать возросший уровень физической подготовки в навыке технических действий. 2.Повысить уровень мотивации и адаптации к высоким физическим нагрузкам.	1.Скоростно-силовые упражнения с макс. весом. а) упражнения с отягощениями в скоростном режиме б) пробегание отрезков на время с максимальным темпом Техника: б/бег с L и h барьера близкими к стандартным и б/бег со стандартной расстановкой. 2.Прыжки на результат бег гладкий – на результат б/бег- на результат.	3-5 т 5-10' 3-4 x 20-80м 3-5б x 3-4 р	ПН- силовая, ТП ВТ- техническая СР- скор.-силов ЧТ- отдых ПТ- скор-силов. СБ- техническая ВС- отдых	Объем упражнений <. Режим выполнения взрывной, скоростно-силовой. Интенсивность максимальная или около максимальная. Текущий контроль и участие в подводящих стартах.
Цель зимнего соревновательного периода	Достижение результатов, соответствующих уровню подготовки предыдущего летнего соревновательного сезона.				Анализ, выводы. Задачи на летний соревновательный период.
Переходный (восстановительный период) март 2 недели	1.Проведение профилактических мероприятий после высокоинтенсивного психоэмоционального периода. 2.Поддерживать уровень функциональной подготовленности	1.Использование неспецифических средств (спортивные игры, акробатика, аэробика, плавание, сауна)		3-4 тренировки	Организовать лечебные и профилактические мероприятия, витаминизацию.
Переходный август	Восстановление физических и психо-физических функций организма.	1.Спортивные игры 2.Кроссы 3.Плавание 4.Активный отдых	3-4 тренировки в неделю с нагрузкой 2-3 балла по 5-ти бальной системе	Подведение итогов сезона и задачи на новый цикл.	Организовать комфортные условия тренировок.

Тематическое планирование

Приложение №7

для групп УТГ 4-5 г. обучения. Спринтерский и барьерный бег

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
--------------------	--	-------------------	--------------------------------	-----------------------	-----------------------

<p>Осенне-зимний подготовительный период сентябрь-декабрь Общий этап</p>	<p>1.Подготовка опорно-двигательного аппарата к основным нагрузкам. 2.Повышение уровня функциональной подготовленности 3.Повышение уровня общей физической подготовки и общей силовой подготовки 4. Техника: повысить уровень технической подготовки в имитационных, специальных и подводящих упражнениях</p>	<p>1.а)прыжки серийные б)упражнения для голеностопа 2.Кроссы. Бег до 200м в повторном и переменным режиме. 3.а)Упр. общей направленности б)силовые упражнения с отягощениями в 40-50% от мах. 4.Имитация дв. толчк. маховой ноги и в полную координацию дв. на месте и в движении. 5.Ходьба ч/ б. в 1 ш., 3 шага</p>	<p>до 500 раз 300-500 раз 3-5 км 900-1800м. 40-60 мин. 4-5т 100раз 100р</p>	<p>ПН- скоростно-силовая под-ка ВТ- общебеговая СР- силовая +общая выносливость ЧТ- отдых ПТ- техническая . + ОФП. СБ- техническая + скорост-силовая ВС- отдых.</p>	<p>Особое внимание профилактике травматизма. В технике основной акцент на отработку элементов в движении. В беге отрабатывается умение бежать свободно без закрепощения. Тестирование.</p>
<p>Специальный этап</p>	<p>1.Повысить уровень максимальных силовых возможностей и силовой выносливости. 2.Повысить уровень скоростно-силовой подготовленности 3.Совершенствование скорости в гладком беге. 4.Техника: а)повысить уровень технической подготовки в ритмических упражнениях с нестандартной расстановкой, пробегаемой в разное количество шагов б)постепенно привести к стабилизации уровня ритмотемповых и временных характеристик в барьерном беге</p>	<p>Увеличить вес отягощений до 50-70% от мах веса б)бег с отягощениями 3-5 кг 2.Прыжки ч/б, многоскоки Прыжки с гирей (16 кг) 3.Пробегание отрезков со старта, с/х а)пробегание барьера в 3 шага 5 шагов R и L< стандарта бега должен приближаться к соревноват. б)пробегание барьера в 1 шаг в) упражнения в движении для маховой и толчковой ноги</p>	<p>5-6 т 6-10х30-60м 100раз 6-8 x 10 раз 6-8 x60-80 м 6-8 б x5-6 раз 6б x 5 раз 6б x 4-5 раз</p>	<p>ПН- бег, скоростно-силовая выносливость ВТ- техническая СР- силовая, скоростно-силовая ЧТ- отдых ПЯТ - техническая, скоростно-силовая СУБ.- техническая, беговая ВОС- отдых</p>	<p>Профилактика простудных заболеваний, интенсивные прыжковые упр увелич. Психолог настрой при выполнении упражнений- «на максимум» v- постепенно увел-ся. Интенсивность барьерного бега возрастает за счет постепенного > h и L б. Общий контроль за толчковой ногой. Тестирование.</p>
<p>Зимний соревновательный январь- февраль</p>	<p>1.Повысить уровень максимальных скоростных возможностей и скоростно-силовых Техника: а)согласование технической, скоростно-силовой и психологической подготовки; б)Полностью реализовать возросший уровень физической подготовки в навыке технических действий. 2.Повысить уровень мотивации и адаптации к высоким физическим нагрузкам.</p>	<p>1.Скоростно-силовые упражнения с макс. весом. а) упражнения с отягощениями в скоростном режиме б) пробегание отрезков на время с максимальным темпом Техника: б/бег с L и h барьера близкими к стандартным и б/бег со стандартной расстановкой. 2.Прыжки на результат бег гладкий – на результат б/бег- на результат.</p>	<p>3-5 т 5-10' 3-4 x 20-80м 3-5б x 3-4 р</p>	<p>ПН- силовая, ТП ВТ- техническая СР- скор.-силов ЧТ- отдых ПТ- скор-силов. СБ- техническая ВС- отдых</p>	<p>Объем упражнений <. Режим выполнения взрывной, скоростно-силовой. Интенсивность максимальная или около максимальная. Текущий контроль и участие в подводящих стартах.</p>

Цель зимнего соревновательно го периода	Достижение результатов, соответствующих уровню подготовки предыдущего летнего соревновательного сезона.				Анализ, выводы. Задачи на летний соревновательный период.
Переходный (восстановительный период) март 2 недели	1.Проведение профилактических мероприятий после высокоинтенсивного психоэмоционального периода. 2.Поддерживать уровень функциональной подготовленности	1.Использование неспецифических средств (спортивные игры, акробатика, аэробика, плавание, сауна)		3-4 тренировки	Организовать лечебные и профилактические мероприятия, витаминизацию.
Переходный август	Восстановление физических и психо-физических функций организма.	1.Спортивные игры 2.Кроссы 3.Плавание 4.Активный отдых	3-4 тренировки в неделю с нагрузкой 2-3 балла по 5-ти бальной системе	Подведение итогов сезона и задачи на новый цикл.	Организовать комфортные условия тренировок.

Тематическое планирование

Приложение №8

УТГ – 4-5 г. обучения. Прыжки: длина, тройной.

Период подготовки	Задачи периода	Основные средства	Примерн. объемы в одном занятии		Направленность недельного цикла	Методические указания
			4 год	5 год		
Всесторонней физической подготовки Сентябрь- середина октября	1.Восстановление психоэмоционального состояния прыгуна. 2.Профилактика травматизма 3.Подготовка опорно-двигательного аппарата прыгуна к повышенным физическим нагрузкам. 4.Функциональная подготовка организма, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1.Кроссовый бег 2.Игры 3.Повторный бег 4.Интервальный бег 5.Переменный бег с включением беговых упражнений 6.Быстрая ходьба, чередуемая прыжковыми упражнениями. «Шаги», «скачки» на толчковой и маховой ноге, выталкиванием на каждый шаг, подскоки на одной и двух ногах, «лягушка» 7.Броски набивного мяча, ядра	5км 40 мин 3х200 м 10х100х100 1 км, упр. 5х40м 1 км, 200 отталкиваний	4км 40 мин 5х200 м 15х100х100 1 км, упр. 6х40 м 1 км, 250 отталкиваний	Игровой, круговой метод. Контрольное тестирование. Выполнение упражнений 50-75% от максим.	Нагрузка постепенно повышается до максимальной к концу периода. Плотность занятий возрастает к концу периода до максимальной. Витаминизация и диспансеризация.
Специальной физической подготовки Середина октября - ноябрь	1.Достижение значительных сдвигов прыгуна в спринте. 2.Формирование и перестройка главных элементов техники прыжка и	1.Спринт со старта и с хода 2. Спринт в гору и с горы 3.Переменный бег с включением упр. на стопу 4. Переменный бег с включением	7х30 м 3х100 м 7х60 м 2 км 2 км, 200 отс.	10х40 м 5х100 м 10х70 м 2 км 2 км, 300 отс.	Упражнения СФП с частичным включением средств ТП Волнообразное и скачкообразное	Методы – повторный, интервально-интенсивный и круговой. Массаж, сауна.

	разбега	беговых упр. и многоскоков 5.Прыжок ч/б 6.Тройной, прыгивания и напрыгивания 7.Скачки-шаги в гору и с горы 8.Броски ядра 9.Переменный бег с включением ускорений 10.Прыжки со среднего и полного разбегов с вариативными заданиями	5x30 м 100 отс. 5 опор.-60 отс. 15-15 оттал. 60 бр. 5x80 м 25 пр.	6x30 м 150 отс. 1 опор.-75 отс. 20x15 оттал. 80 бр. 6x80 м 30 пр.	нарастание объема Постепенное повышение от 75% до максимальной плотности тренировочного воздействия к середине этапа	Укрепление слабых звеньев прыгуна (индивидуально). Развитие функциональных возможностей.
Технико-физической подготовки Декабрь - середина января	1.Развитие технического мастерства и двигательного потенциала барьериста. 2.Формирование и совершенствование целостной схемы барьерного бега на повышенной скорости.	1.Переменный бег, включая беговые упражнения и многоскоки, ускорения. 2.Пробегание полного разбега с отталкиванием, чередуя с бегом с хода. 3.Прыжок с укороченного разбега, со среднего и полного разбега. 4.Тройной (прыгивания с4-6 беговых шагов с опоры). 5.Спринт с включением «скачков», «шагов». 6.Прыжки с гантелями, гириями. 7.Прыжки длина – тройной. 8.Спрыгивания – напрыгивания на 2-х ногах. 9.Скачки (время + количество отталкиваний). 10.Выпрыгивания с гирей.	1,5 км, 4x50 м 4x20 отг., 3x100 м 4 проб., 5x10 м 10 – 15 п. 7 – 10 п. 15 п. 10x50 м 24 кг-4п.-15п. 5 пр. 3 бар. – 3 сер. 80 м 24 кг-3п.-10п.	1,5 км, 5x50м 6x20 отг., 5x100 м 6 проб., 6x10 м 15 – 20 п. 10 – 15 п. 20 п. 10x60 м 32 кг-4п-20 п. 7 пр. 5 бар. – 3 сер. 100 м 32 кг-3п.-15п.	Интенсивность максимальна на всем этапе.	Средства СП и ТП с систематическим включением СФП. Повторный метод, тестирование. Бассейн, сауна, массаж.
Соревновательный Середина января – 1 неделя марта.	1.Проверка соревновательной готовности с участием в спринте, б/беге, прыжках. 2.Превышение результатов прошедшего сезона. 3.Совершенствование техники в соревновательных условиях.	1.Беговые упражнения. 2.Многоскоки. 3.Бег с тремя включениями бег ч/б атакуя 1 барьер бег ч/б атакуя 2 барьера бег ч/б атакуя 3 барьера (со стандартной расстановкой) 4.Бег ч/б с полной расстановкой 5.Вхождение на возвышенность с весом. 6.Выпрыгивания с весом	4x50 м 80 отс. 4x50 м 10 п. 5 п. 15 п. 3x5 бар. 3x10 3x10	5x50 м 100 отс. 5x60 м 15 п. 10 п. 20 п. 5x5 бар. 3x15 3x15	Средства СП с периодическим включением главных средств СФП. Сужение нагрузки, интенсивность – максимально- соревновательная в дни соревнований и впресоревновательные дни.	Повторный метод, контрольное тестирование. Вариативность исполнения б/б по заданию тренера. Сауна, массаж.

		7.Разножка с весом 50-40 кг 8.Полный присед 50-40 кг. 9.Повторный бег.	10 р. – 5 п. 3 р. – 5 п. 2x50 м	15 р. – 5 п. 5 р. – 5 п. 3x150 м		
Общезначительной подготовки 2,3,4 недели марта	1.Восстановление психоэмоционального состояния прыгуна после серии зимних соревнований. 2.Функциональная подготовка средствами СФП и ТП. 3.Укрепление слабых звеньев.	1.Упражнения лежачего для закрепления задней поверхности бедра, спины, стопы. 2.Переменный бег с включением имитаций и подготовительных упражнений. 3.Ускорения. 4.Спрыгивания – напрыгивания на одной и двух ногах. 5.Выпрыгивания с весом. 6.Переменный бег и ходьба, чередуя с прыжковыми упражнениями. 7.Броски н/мяча. 8.Подскоки на стопе. 9.Ходьба с партнером. 10.Повторный бег. 11.Старты. 12.Игры.	5 мин 1 км 60 повтор. 3100 м 5 опор.-7 сер. 50кг-8п.-10р. 1км – 10 отг. 60 бр. 200 отс. 20 м – 3 п. 2x300 м 10x30 м 40 мин	7 мин 1 км 80 повтор. 5x100 м 5 опор.-10сер. 60кг-10п.-10р 1км – 15 отс. 80 бр. 300 отс. 20 м – 5 п. 3x300 м 15x30 м 40 мин	Нагрузка в первую неделю умеренная, а в последующие - от 75% до максимальной. Выполнение упражнений с усилиями 50-80 %.	Профилактика травматизма. Повторный, круговой методы, интервально-интенсивный. Контрольное тестирование.
Специально-физической подготовки апрель	1.Интенсификация средств и методов развития скоростно-силовых качеств прыгуна . 2.Совершенствование техники прыгуна. 3.Укрепление слабых звеньев.	1.Бег с включением беговых упражнений 2.Ускорения 3.Старты из различных исходных положений. 4.Комплекс спринтерского бега. 5.Ускорения в ритме полного разбега 6.Бег с 4-мя включениями быстрого бега 7.Бег с включениями быстрых 3-4 шагов 8.Переменный бег с включениями подскоков, скачков. 9.Прыжок с короткого разбега 10.Скачки на толчковой и маховой ногах 11.Основной прыжок с короткого разбега. 12.Прыжки ч/б.	1 км 4x50 м 2 сер. 2 сер. 3 р. 60 м – 10 м 60 м 1км – 200от. 2 р. 100 от. 2 р. 5 р. – 5 б.	1км 5x50 м 3 сер. 3 сер. 5 р. 80 м – 10 м 80 м 1 км – 300 от. 3 р 150 от. 3 р. 5 р. – 10 б.	Упражнения с частичным включением средств ТП. Повышение плотности, постоянный контроль за усилиями. Включение наклонной дорожки. Варьирование средств, методов.	Интервально-интенсивный метод, вариативный и круговой. Волнообразное и скачкообразное чередование стрессовых усилий. Тестирование.

		13. Вставание на опору с партнером 14. Укрепление мышц спины, пресса с отягощениями 15. Ходьба, чередуя 8 прыжковых упражнений.	по 10 на к/н 6 упр. – 40 р 20 отс.	по 15р. на к/н 6 упр – 50 р. 30 отт.		
Технико-физической подготовки 1-3 недели мая	1. Развитие технического мастерства и двигательного потенциала прыгуна. 2. Совершенствование целостной схемы прыжка с полного разбега.	1. Броски н/мяча. 2. Старты 3. Ускорения. 4. Прыжок со среднего разбега. 5. Выталкивания ч/б. 6. Тройной, спрыгивая с 3-4 бег. Шагов. 7. Выпрыгивания с полуприседа. 8. Пробегание по разбегу с отталкиванием. 9. Прыжки с короткого разбега. 10. Прыжки с полного разбега. 11. Выпрыгивание – разножка с гириями + выталкивание через 5 б. на к/н.	60 бр. 5х20 м 2х100 м 10 р. 5 б. – 10 р. 20 р. 40кг-5п.-5р. 6 р. 7 р. 10 р. 24кг-15р.-3п.	80 бр. 7х25 м 3х100 м 12 р. 7 б. – 15 р. 30 р. 50кг-5п.-7р. 8 р. 10 р. 20 р. 32кг-20р.-3п.	Средства СП и ТП с обязательным включением главных средств СФП	Максимальное значение средств ТП и 50% средств СФП. Бассейн, сауна, массаж. Витаминизация, тестирование.
Соревновательный 4 неделя мая - середина июля.	1. Проверка соревновательной готовности с участием в спринте, б/беге, прыжках. 2. Превышение результатов прошедшего сезона. 3. Совершенствование техники в соревновательных условиях.	1. Беговые упражнения. 2. Многоскоки. 3. Бег с тремя включениями бег ч/б атакуя 1 барьер бег ч/б атакуя 2 барьера бег ч/б атакуя 3 барьера (со стандартной расстановкой) 4. Бег ч/б с полной расстановкой 5. Вхождение на возвышенность с весом. 6. Выпрыгивания с весом 7. Разножка с весом 50-40 кг 8. Полный присед 50-40 кг. 9. Повторный бег.	4х50 м 80 отс. 4х50 м 10 р. 5 р. 15 р. 3х5 бар. 3х10 3х10 10 р. – 5 п. 3 р. – 5 п. 2х50 м	5х50 м 100 отс. 5х60 м 15 р. 10 р. 20 р. 5х5 бар. 3х15 3х15 15 р. – 5 п. 5 р. – 5 п. 3х150 м	Средства СП с периодическим включением главных средств СФП. Сужение нагрузки, интенсивность – максимально-соревновательная в дни соревнований и в предсоревновательные дни.	Повторный метод, контрольное тестирование. Вариативность исполнения б/б по заданию тренера. Сауна, массаж.
Общеспортивной подготовки 3,4 недели июля, август.	1. Восстановление психоэмоционального состояния прыгуна после серии зимних соревнований. 2. Функциональная подготовка средствами СФП и ТП. 3. Укрепление слабых	1. Упражнения лежа для закрепления задней поверх. бедра, спины, стопы. 2. Переменный бег с включением имитаций и подготовительных упражнений. 3. Ускорения. 4. Спрыгивания – напрыгивания на одной и двух ногах.	5 мин 1 км 60 повтор. 3100 м 5 опор.-7 сер.	7 мин 1 км 80 повтор. 5х100 м 5 опор.-10сер.	Нагрузка в первую неделю умеренная, а в последующие - от 75% до максимальной. Выполнение упражнений с усилиями 50-80 %.	Профилактика травматизма. Повторный, круговой методы, интервально-интенсивный. Контрольное тестирование.

	звеньев.	5. Выпрыгивания с весом. 6. Переменный бег и ходьба, чередуя с прыжковыми упражнениями. 7. Броски н/мяча. 8. Подскоки на стопе. 9. Ходьба с партнером. 10. Повторный бег. 11. Старты. 12. Игры.	50кг-8п.-10р. 1км – 10 отг. 60 бр. 200 отс. 20 м – 3 п. 2х300 м 10х30 м 40 мин	60кг-10п.-10р 1км – 15 отс. 80 бр. 300 отс. 20 м – 5 п. 3х300 м 15х30 м 40 мин		
--	----------	--	---	---	--	--



Общеразвивающие упражнения (первый комплекс)

1. Круги руками («мельница») вперед и назад



2. Руки перед грудью – 2 пружинистых рывка хлопка в ладони за спиной.



3. Руки на поясе – вращения в тазобедренном суставе.



4. Руки на бедрах – глубокий выпад в сторону – перемещение веса с ноги на ногу.

5. Ноги на ширине плеч – глубокие приседания (пятки не отрывать от пола, таз касается пяток).

6. Стойка ноги врозь – глубокие наклоны туловища вперед, локти касаются пола.

7. Ходьба вперед в глубоком наклоне (ноги выпрямлены).



Упражнения с партнером

8. В глубоком приседе лицом друг к другу взяться за руки прыжки со сменой ног («казачок») вперед и в стороны.

9. Стоя спиной друг к другу, взяться за руки над головой – попеременное подтягивание за руки. Партнер, которого подтягивают, встает на носки, но не отрывает пяток от земли.

10. Стоя спиной к спине, взяться за руки между ногами – попеременные подтягивания за руки (ноги партнеров выпрямлены).

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Дозировка:

Каждое упражнение повторяется 3-5 раз; весь комплекс – 2-3 раза.

Общеразвивающие упражнения (второй комплекс)

1. Легкий бег, чередуя с ходьбой, с прыжками с ноги на ногу, скрестным бегом, простыми гимнастическими упражнениями.

2. Гимнастические упражнения (стоя в круге лицом друг к другу, спортсмены держатся за руки):

- прыжки «галопом» по кругу в стороны, бег вперед и назад, скачки в стороны (маховая нога лежит на сцепленных руках): каждый второй садится на сцепленные руки партнеров – ходьба, прыжки «галопом».

Сцепленные руки освобождаются:

- ходьба по кругу выпадами, ходьба на носках – руки на затылке, ходьба на пятках, ходьба в приседе, ходьба с вращением туловища, ходьба на четвереньках, ходьба с вращением плеч, рук, ходьба с высоким подниманием коленей.

Образуется два круга:

- в первом круге – стоят ноги врозь, во втором – сед на коленях: переползание, перепрыгивание и т.д. из круга в круг.

Общеразвивающие упражнения (третий комплекс)

1. Ходьба и бег с дополнительными упражнениями (выполняются расслабленно):

- бег с подтягиванием пяток, бег с высоким подниманием коленей, бег на носках, бег на пятках, бег с «выхлестыванием» ступней наружу, бег с широким разведением коленей;

- ходьба в приседе, прыжки «лягушкой», ходьба в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

- упражнения на гибкость с партнером.

2. Гимнастические упражнения втроем (выполняются на отрезках 15-20 м):

- первый берет второго за колени, третий – под руки, поднимают и несут;

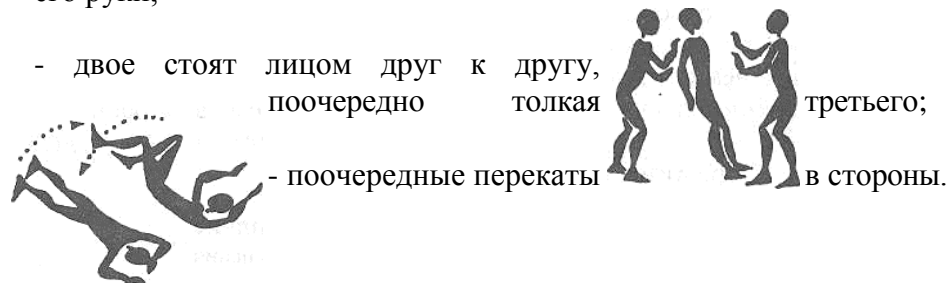
- первый и второй продвигаются вперед в седе на коленях, третий перепрыгивает через них;



- первый стоит в основной стойке, второй наклоняет туловище вперед и берет за руки первого, третий садится на спину второму – ходьба вперед;

- трое стоят рядом, стоящий посередине закрепляется за партнеров руками – двое переносят третьего;

- один сидит руки в стороны, двое с места перепрыгивают через его руки;



- двое стоят лицом друг к другу, поочередно толкая третьего;

- поочередные перекуты в стороны.

Общеразвивающие упражнения (четвертый комплекс)

1. «Казачок». Партнеры в приседе держатся за руки.

I год – по 8 раз с выдвиганием каждой ноги;

II год – по 10 раз с выдвиганием каждой ноги;

III год – по 12 раз с выдвиганием каждой ноги.



2. В положении упор лежа захватить ногами бедра партнера. Выполнять пружинистые движения.

I год – 6 раз;

II год – 8 раз;

III год – 10 раз.



3. Один партнер поднимает другого.

I-III год – по 5 повторений.

Партнер, который поднимает другого, не должен расслабляться. Партнеры должны быть примерно одного роста.

4. Партнеры держат друг друга за руки. В положении «сидя ноги врозь» вращения туловища вправо и влево.

I год – по 10 раз;
II год – по 15 раз;
III год – по 20 раз.

5. Прыжки через партнера, который находится в упоре стоя на коленях.

I год – по 10 раз;
II год – по 15 раз;
III год – по 20 раз.



6. Сгибание туловища из и. п. лежа на спине, руки за головой. Партнер удерживает за ступни

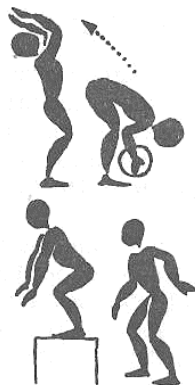


Упражнения с партнером воспитывают два важных качества. С одной стороны, предпринимаются более высокие требования к дисциплине, так как невнимательность одного из партнеров может привести к нарушению ритма выполнения упражнения, замедляя его. Поэтому спортсмены должны сознательно следить не только за собой, но и за партнером. С другой стороны, пассивный партнер может получить травму (например, в упражнении 3).

Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений (пятый комплекс)

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.
2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.
3. Продолжая 2-е упражнение, глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ног.
4. В глубоком приседе взяться руками за голени. Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.
5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.
6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания.



7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка).

9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке – смена ног).

Прыжки на месте с отведением голени назад (руки над головой).

Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед.

Ноги на ширине плеч – вращение туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой).

В упоре лежа – смена ног прыжком.

Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и. п. – прыжок в наклон ноги врозь – прыжок в и. п. и т.д.

Варианты выполнения комплекса:

1. Каждое упражнение – 2 серии x 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.



2. Каждое упражнение – 2-3 серии x 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

3. Каждое упражнение – 2 серии x 5 повторений; комплекс повторяется 3 раза.

Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений (шестой комплекс)

1. Броски набивного мяча через голову в стену.

I год – расстояние до стены 2м.

II год – расстояние до стены 3м.

III год – расстояние до стены 4м.

По 10 раз.

2. Прыжки на возвышение (высота – до колена).

I год – 10 раз;

II год – 12 раз;
III год – 14 раз.

3. Выталкивание набивного мяча из седа.

I год – только выпрямить туловище I

I год – толчок двумя руками

III год – толчок одной рукой.

По 10 раз.

4. Наклоны назад через резиновую планку (перекладину или брусья разной высоты). Выполнять со страховкой! Перекладина расположена по диагонали, угол зависит от уровня подготовленности.

I год – 6 раз;

II год – 8 раз;

III год – 10 раз.

5. Прыжки на гимнастической стенке.

I год – 8 раз;

II год – 12 раз;

III год – 16 раз.

6. Катание двух набивных мячей различной величины по «трассе слалома».

I год – площадка 8 x 4 м²;

II год – площадка 10 x 5 м²;

III год – площадка 12 x 6 м².

По 3 раза.

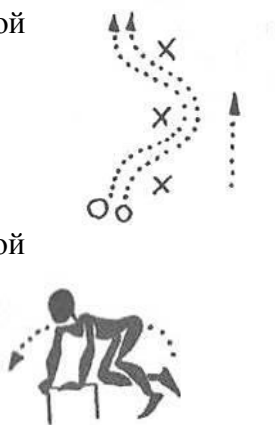
7. Серийные прыжки через низкое бревно с опорой руками толчком двумя ногами (слева и справа).

I год – высота 90см;

II год – высота 100см;

III год – высота 120см.

По 10 раз.



Следует обращать особое внимание на страховку в упражнениях 5, 7 и 8.

Общеразвивающие упражнения, развитие силы мышц ног и брюшного пресса (седьмой комплекс)

1. Лежа на спине, захватить руками нижнюю перекладину гимнастической стенки – вращения ногами.

I год – без отягощения,

II год – с мячом весом 1кг,

III год – с мячом весом 2кг.

По 8 раз в каждую сторону.

2. Глубокие быстрые приседания.

I год – без отягощения,

II год – с набивным мячом,

III год – с прыжком вверх.

По 12 раз.

3. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

I год – приподнять ноги;

II год – поднять прямые ноги;

III год – поднять прямые ноги до касания стенки.

По 8 раз.

4. Ходьба в приседе.

I год - 3 x 10м,

II год – 3 x 15м,

III год – 3 x 20м.

Возвращаться обычным шагом

5. Из положения на спине – одновременное поднимание рук и ног (пытаться просунуть голову через раздвинутые ноги).

I год – 8 раз;

II год – 10 раз;



III год – 12 раз.

6. Быстрый подъем на возвышение.

I год – по 10 раз;

II год – по 15 раз;

III год – по 10 раз, с сильным подскоком вверх.

7. Сед с выпрямленными ногами. Перенос ног над набивным мячом.

I год – с опорой на руки;

II год – кисти сдвинуть;

III год – между ступнями – набивной мяч весом 1 кг.

По 15 раз.

8. Прыжки со скакалкой на двух ногах.

I год – 2 x 20 секунд с промежуточным прыжком;

II год – 2 x 25 секунд с промежуточным прыжком;

III год – 2 x 30 секунд без промежуточным прыжком;

Общеразвивающие упражнения, развитие силы мышц спины и рук (восьмой комплекс)

1. Лежа лицом вниз – попеременный подъем рук и ног.

I год – 8 раз;

II год – 10 раз;

III год – 12 раз;

2. В положении упор лежа – отжимание на двух скамьях.

I год – 2 раза;

II год – 3 раза;

III год – 4 раза.

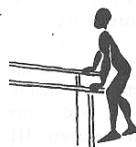
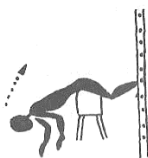
3. Наклоны туловища вперед (набивной мяч в вытянутых руках).

I год – мяч весом 1 кг;

II год – мяч весом 2 кг;

III год – мяч весом 4 кг.

4. Наскок в упор на брусья – соскок (высота перекладин на уровне груди).



I. год – прыжок на ближний край брусьев;

II год – прыжок на середину брусьев;

III год – прыжок на дальний край брусьев.

По 10 раз.

5. Лежа на гимнастическом коне лицом вниз, ноги закрепить на гимнастической стенке – наклоны и подъемы туловища.

I год – 10 раз;

II год – 10 раз с мячом весом 1 кг;

III год – 10 раз с мячом весом 2 кг.

6. Отжимание в упоре лежа.

I год – не выпрямляя полностью рук;

II год – выпрямляя руки;

III год – ноги на скамье.

По 8 раз.

7. Подъем ног и туловища в вис прогнувшись (на гимнастической стенке).

I год – 6 раз;

II год – 8 раз;

III год – 10 раз.

8. Подтягивание на перекладине или брусьях.

I год – из положения лежа под углом – 10 раз;

II год – с наскоком на снаряд, хват снизу – 5 раз;

III год – с наскока на снаряд, хват сверху – 5 раз.

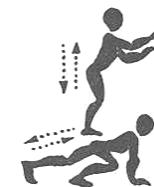
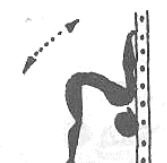
В этом комплексе соблюдать особую дисциплину, обращать внимание на точный и правильный хват, фиксацию снарядов.

Общеразвивающие упражнения, развитие силовой выносливости (девятый комплекс)

1. Прыжки вверх со сменой ног из положения «упор лежа».

I год занятий – без сгиба в локтях, с легким подскоком;

II год – без сгиба в локтях, с подскоком;



III год – со сгибом в локтях, с подскоком.

2. Вращение туловищем (с набивным мячом в руках).

I год – мяч весом 1 кг;

II год – мяч весом 2 кг;

III год – мяч весом 4 кг.

По 10 раз, мяч – в высоко поднятых руках



3. Сед в положении «барьерного шага» – смена ног.

I год – 3 x 5 раз с короткими паузами;

II год – 3 x 6 раз с короткими паузами;

III год – 3 x 7 раз с короткими паузами;

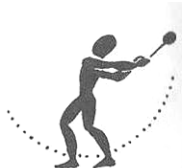


4. Раскачивание молота влево и вправо. При смене направления – сменить захват.

I год – по 6 раз;

II год – по 8 раз;

III год – по 12 раз.



5. Проползание под барьером, перепрыгивание через него.

I год – 8 раз;

II год – 10 раз;

III год – 12 раз.



6. Упор сзади. Ходьба назад в упоре.

I год – 3 x 8 м;

II год – 3 x 10 м;

III год – 3 x 12 м.



7. Из и. п. ноги на ширине плеч наклоны туловища с выпадом влево и вправо.

I год – без отягощения,

II год – с мячом весом 1 кг,

III год – с мячом весом 2 кг.



По 10 раз

8. Лазание между двумя вертикальными шестами.

I год – 2 раза;

II год – 3 раза;

III год – 4 раза.

При спуске соблюдать осторожность.



В этом комплексе основное внимание обращать на упражнения 1, 2, 7, 8. Выполнять их широкой амплитудой!

Общеразвивающие упражнения с шестами для развития силовой выносливости (десятый комплекс)

1. Лазание по двум шестам.



2. Взяться руками за два шеста на уровне плеч, ногами упереться в оба шеста. Быстро перехватывая руки, пружинисто спуститься вниз в сед (ноги держать прямыми). Так же вернуться в и. п. или встать.



3. Элементы скалолазания.



4. Руками взяться за шест на уровне груди – прыжки на двух ногах (с промежуточным подскоком и без подскока).



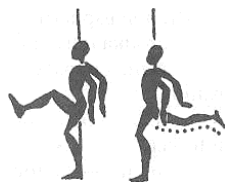
5. Лежа на спине, взяться прямыми руками за шест.

Поднять прямые ноги, коснуться шеста, затем опустить.

6. Один спортсмен садится на плечи другому, оба держатся руками за шест. Стоящий внизу приседает, партнер наверху, перехватывая руки, стремится подняться как можно выше.

Партнер, стоящий внизу, должен держать спину прямо.

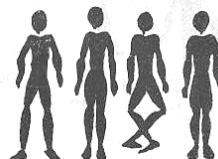
7. Встать боком к шесту, взяться за него одной рукой – махи внешней (по отношению к шесту) ногой вперед-вверх и назад-вверх. При махе вперед туловище наклонять, при махе назад – прогибать.



8. Лазание по шесту.

При выполнении этого комплекса следует использовать соревновательный элемент.

Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости и силы (десятый комплекс)



1. Упор сидя сзади – попеременное сгибание и разгибание ног.



2. Из и. п. основная стойка – прыжком в сед – прыжком в упор лежа.

3. И. п. – руки за спиной, пальцы сплетены. Пружинистые наклоны туловища вперед.

4. И. п. – упор присев, нога в сторону. Прыжком сменить положение ног.

5. И. п. – лежа на спине, руки за тазом – круги прямыми ногами вправо и влево.

6. И. п. – лежа на спине, махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке).

7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены – пружинистые наклоны туловища.

8. Попеременные прыжки на левой и правой, высоко поднимая колени.

Варианты:



к упр. 3: руки впереди;

к упр. 4: и. п. – ноги вместе – пружинистые наклоны туловища вперед;

к упр. 5: руки вытянуты вдоль туловища. В упражнениях 2, 3, 4, 6, 7, 8 следует обращать

внимание на ритм выполнения, задавая темп свистком, хлопками и т.д.

Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости (одиннадцатый комплекс)

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы» – вместе – скрестить – вместе и т. д.



2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны туловища с вращением.



3. Сед с прямыми ногами. Наклоны туловища вперед до касания кистями ступней – пружинистые наклоны – перека



т назад – ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) – выпрямление и т.д.

4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед.



5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками носков – наклоны туловища назад до касания руками пяток.



6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног.

7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих).

Варианты:

к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди; подтягиванием ступней к ягодицам; в) с разножкой.

б) с

Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости (двенадцатый комплекс)

1. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед.

2. Попеременно – 4 прыжка влево – 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени).



3. И. п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища.

4. Скакалка сложена вдвое в вытянутых руках, туловище наклонено вперед – прыжки в группировке через скакалку вперед и назад.



5. Ноги врозь, мяч в вытянутых руках, туловище



наклонено вперед – мячом описывать «восьмерку».

6. Ноги вместе, руки с мячом вытянуты вперед – броски мяча вверх – назад, ловля мяча руками за спиной.

7. Ноги врозь, мяч в вытянутых над головой руках – круговые вращения туловища.



8. Лежа на животе, мяч в вытянутых руках – подъемы туловища.

Варианты:

к упр. 1: без промежуточного прыжка;

к упр. 4: то же самое – с прямым туловищем.

Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости и силы (тринадцатый комплекс)

1. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед).



2. Скакалка сложена вдвое – круговое ее вращение по полу – перепрыгивание через скакалку в приседе.



3. Ноги врозь, руки подняты вверх со сложенной вчетверо скакалкой – пружинистые наклоны вперед.



4. Прыжки в группировке через укороченную скалку.

5. Упор сидя сзади ноги врозь – подъем ног над мячом справа налево и слева направо.



6. Ноги вместе, руки с набивным мячом опущены. Два прыжка на месте, третий прыжок – с подтягиванием ног к мячу.



7. Ноги врозь, набивной мяч в вытянутых над головой руках – пружинистые наклоны вправо и влево.

8. Подбросить мяч высоко вверх, быстро присесть и встать, поймать мяч.

Варианты:

к упр. 1: без промежуточного прыжка;

к упр. 3: в седе ноги врозь, скакалка в руках – наклонить туловище вперед, положить скакалку за ступни – выпрямиться – поднять скакалку – выпрямиться и т.д.

к упр. 6: три прыжка на месте – прыжок с подтягиванием колен.

Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости и гибкости (четырнадцатый комплекс)

1. Упор сидя сзади лицом друг к другу – имитация езды на велосипеде.



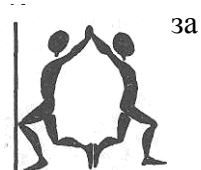
2. Партнеры встают лицом друг к другу, взявшись за руки. Партнер А кладет на руки правую ногу, партнер Б – левую. Поворот под «свободной» парой рук. Руки не отпускать!

3. Сидя спиной к спине, ноги выпрямлены, руки сцеплены над головой. Партнер А подтягивает партнера Б к плечам и раскачивает. Руки прямые, раскачивать осторожно!

4. Сед углом лицом друг к другу, партнер А вращает ноги вокруг ног партнера Б.

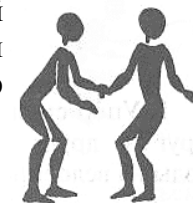
5. Партнер А в седе ноги врозь, руки вытянуты вперед, партнер Б с места перепрыгивает через его руки.

6. Партнеры стоят спиной друг к другу, берутся за руки над головой. Одновременный выпад (руки напряжены).



7. В упоре лежа партнеры ползут навстречу друг другу, пытаются схватить за руки и повалить. Вести счет очков (до 6-8).

8. Держать одной рукой за руку партнера, другой рукой стараться хлопнуть его по ягодице. Вести счет очков (до 6-8). Следует ограничить размер площадки.



Общеразвивающие упражнения, развитие ловкости и гибкости (пятнадцатый комплекс)



1. Стоя рядом, взяться за руку партнера, положить одну ногу на руки – прыжки с продвижением вперед (15-20м), затем – смена рук и



2. Стоя боком друг к другу, взяться за партнера над головой – выпады в стороны.



ног.

руки



3. Партнер А садится на колени партнера Б, кладет ноги ему на плечи – пружинистые наклоны туловища назад.



4. Партнеры стоят сцепив руки за локти – одновременные приседы и выпрямления.



5. «Чехарда» с разбега 1-2 шага (15-20м).



6. Партнеры стоят лицом друг к другу, положив руки на плечи. Одновременное отведение правой (левой) ноги.

7. Сид ноги врозь спиной друг к другу, руки отведены в стороны и сцеплены. Вращение туловища вправо и влево.

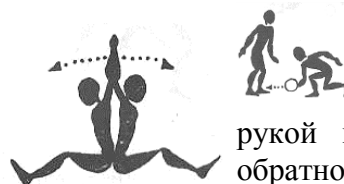
8. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, партнеры пытаются наступить на ступни друг другу. Ведется подсчет очков (до 6-8).

Общеразвивающие упражнения, развитие силы и ловкости (шестнадцатый комплекс)

1. Партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 1м. Поворачивая туловище, передавать партнеру набивной мяч.

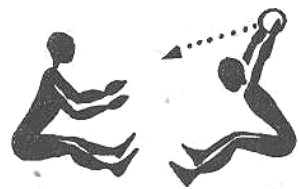
2. И. п. – то же, что и в упр. 1. Передавать набивной мяч над головой и между ногами.

3. Партнеры лежат на спине, голова к голове. Партнер А держит набивной мяч между ступнями – подтягивает колени, берет мяч в руки и над головой передает партнеру.

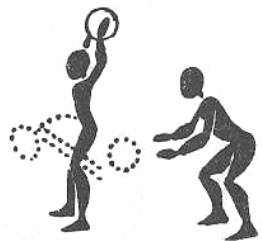


4. Партнер А катит набивной мяч одной рукой партнеру Б, который ногой толкает мяч обратно.

5. Партнер в положении лежа на животе держит набивной мяч в вытянутых руках, партнер Б прижимает его ступни к полу. Поднимание туловища, в вытянутых руках мяч.



6. Партнеры в положении сед ноги врозь лицом друг к другу перебрасывают набивной мяч двумя руками из-за головы.



7. Расстояние между партнерами 2-3м, лицом в одну сторону. Партнер А бросает набивной мяч между ногами, партнер Б ловит его, быстро поворачивается на 180°, бросает мяч между ногами партнеру А.

8. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь, лицом друг к другу. Между спортсменами лежит набивной мяч. Партнеры одновременно поднимают над ним прямые ноги, при этом один держит ноги над ногами другого.

Общеразвивающие групповые упражнения для развития силы и ловкости (семнадцатый комплекс)

1. «Чехарда» со сменой партнеров.



2. Двое стоят в положении ноги врозь, третьи ногами.



3. Первый стоит в положении ноги врозь, второй – согнувшись, третий проползает между ногами первого и перепрыгивает через второго.



4. Первый стоит в положении одна нога впереди, второй – в положении согнувшись держится за его руки. Третий

садится на спину второму, держится руками за спину первого – ходьба вперед.



5. Двое партнеров несут третьего (держат его за руки и за ноги).



6. Два партнера сцепляют руки, третий садится на них, держась за плечи — ходьба вперед.



7. Двое партнеров поднимают под руки третьего, который подгибает колени, и несут его.

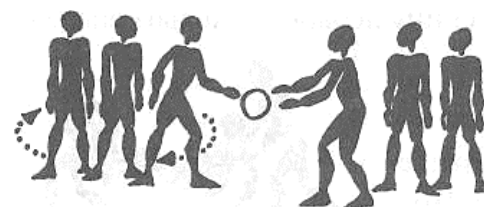
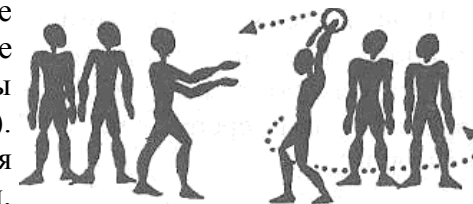
8. Двое партнеров берут третьего за кисти и за плечи, высоко поднимают и несут вперед.



Все упражнения выполняются на отрезках 15-20 м.

Общеразвивающие групповые упражнения для развития силы и ловкости (восемнадцатый комплекс)

1. Группа разделяется на две части, спортсмены встают в две колонны по одному (колонны стоят лицом друг к другу). Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Спортсмен, бросивший мяч, бежит в конец стоящий напротив колонны.



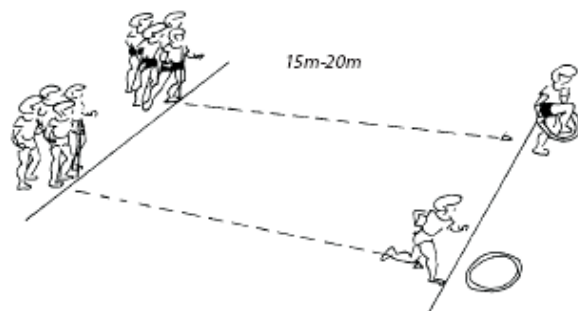
2. И. п. – то же, что и в упр. 1. Спортсмены толкают набивной мяч одной рукой.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

ИГРА В СПРИНТ»

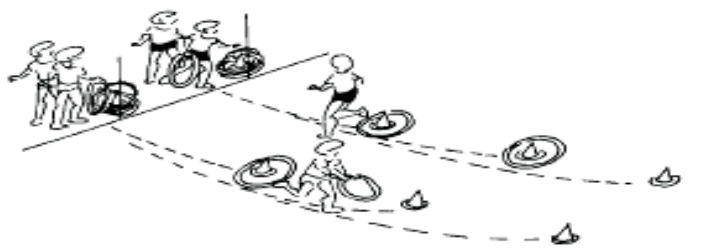
У дальнего конца дистанции каждой команды кладут шину или обруч. Спортсмены бегут к шине, пролезают через нее и дают сигнал хлопком руками тем, кто стартует следующим.

Альтернатива: все бегуны стартуют одновременно и пролезают через шину перед тем, как бежать обратно к месту старта.



«ИГРА В БАРЬЕРНЫЙ БЕГ»

Каждой команде даются картонные коробки. Делаются разметки,



указывающие, куда нужно их нести. Первый бегун несет свою коробку к первой разметке, возвращается и отправляет следующего бегуна, хлопнув его рукой. Второй бегун несет свою коробку ко второй разметке и т.д. Первый круг заканчивается, когда все коробки расставлены. В последующих кругах коробки используются в качестве барьеров. Возможны «челночные» эстафеты и эстафеты с поворотом. В последнем круге коробки собираются одна за другой и возвращаются к месту старта.

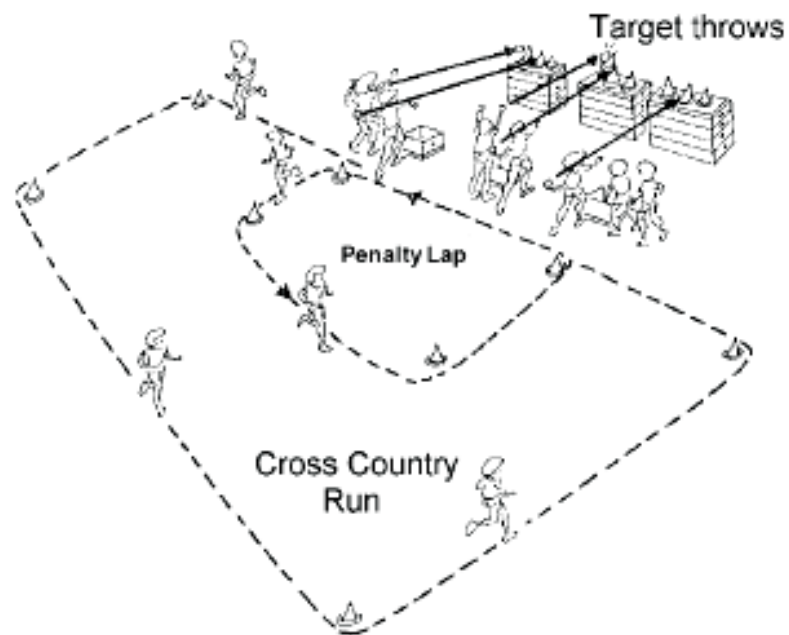
Примечание: разметки должны быть сделаны таким образом, чтобы между коробками можно было бегать в определенном ритме (одношажным, двушажным).

Альтернатива: вместо разметок можно поставить призмы. В первом круге бегуны надевают кольца на призмы. В последующих кругах бегуны перепрыгивают через призмы с кольцами.

«ИГРА В ЭСТАФЕТУ»

Команды бегут стоя за другом вокруг двух поворотных отметок. Первый бегун каждой команды держит эстафетную палочку. По согласованному сигналу спортсмен убегает от своей команды и бежит по дистанции до тех пор, пока не догоняет последнего бегуна своей команды. Палочка передается новому лидеру, который с ней убегает и т.д.

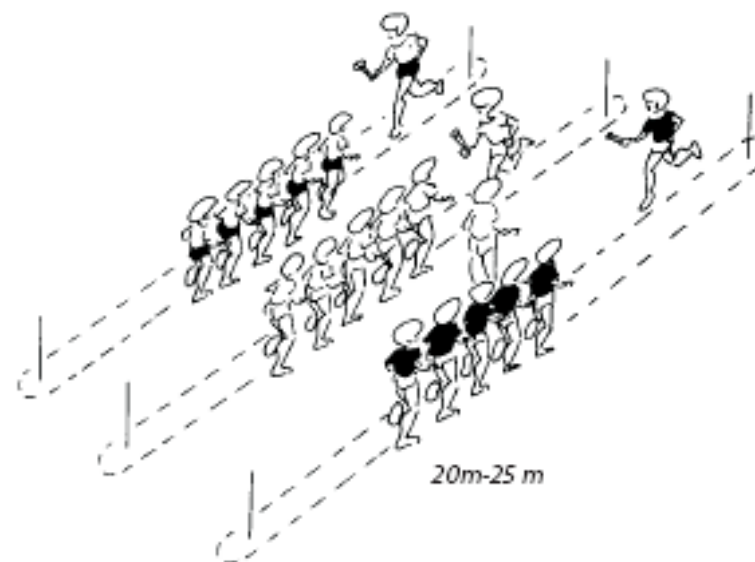
Альтернатива: бег под музыку.



«ИГРА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ»

Бегуны должны преодолеть определенное количество кругов на трассе по пересеченной местности 200-400 метров. В каждом круге есть место для метания. Спортсменам разрешается продолжать бег, только если они попадают в цель. Спортсмены, которые не поражают цель после трех попыток, должны пробежать штрафной круг.

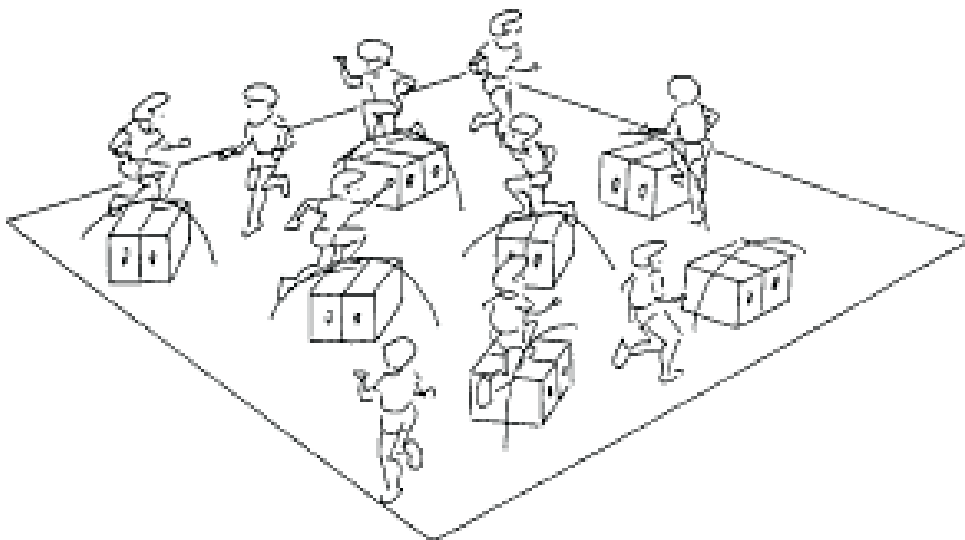
Альтернатива: командный бег. Команда может продолжать бег только тогда, когда все ее члены попали в цель или пробежали штрафной круг.



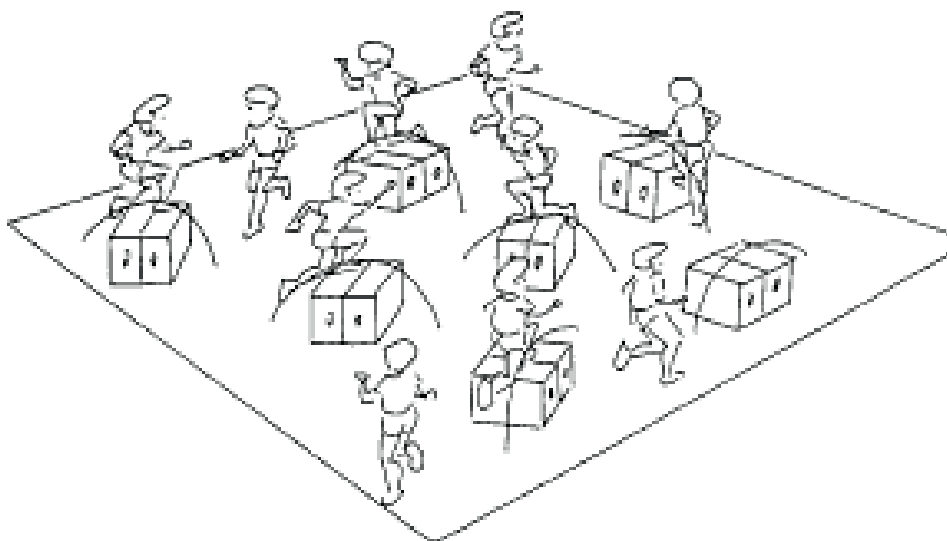
ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРЫЖКАМИ

ИГРА 1

В размеченной зоне поставлены коробки и другие предметы. Спортсмены свободно двигаются в этой зоне, перепрыгивая через каждый предмет, по мере приближения к нему. Прыжковые движения могут быть различными (приземление на толчковую или маховую ногу, или на обе ноги).



ИГРА 2

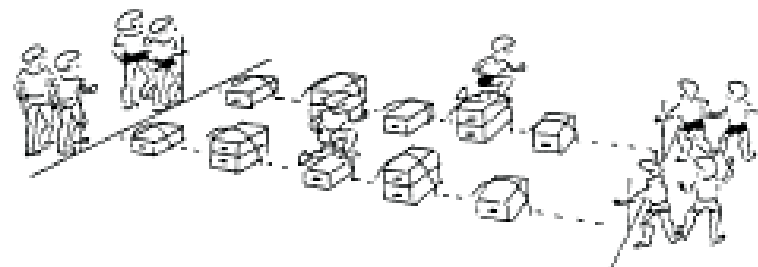


Вокруг квадратной площади проложена трасса с препятствиями. Назначается определенное число «охотников». Их задача «поймать» других спортсменов, находящихся внутри квадрата. Пойманные спортсмены должны пробежать круг по трассе с препятствиями перед тем, как им разрешат вернуться обратно в квадрат. Задача охотников в том, чтобы все остальные спортсмены тоже прошли через эту процедуру.

Примечание: продолжительность этого утомительного упражнения должна быть ограничена по количеству кругов. Новая команда охотников должна назначаться на каждый новый круг.

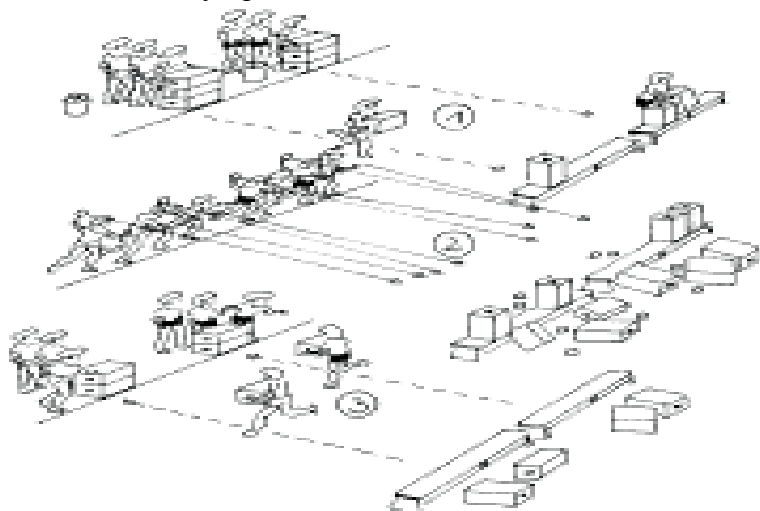
ИГРА 3

Для каждой команды прокладывается трасса с препятствиями. Члены каждой команды разбиваются на две группы, которые



располагаются на противоположных концах трассы. Первый бегун заканчивает трассу и хлопает второго бегуна по плечу, чтобы он начал бежать и т.д. Соревнование заканчивается, когда все бегуны возвращаются на свою первоначальную позицию.

Альтернатива: бег с препятствиями в одном направлении и гладкий спринт в обратном направлении. От прыжка к прыжку увеличивайте высоту препятствий.



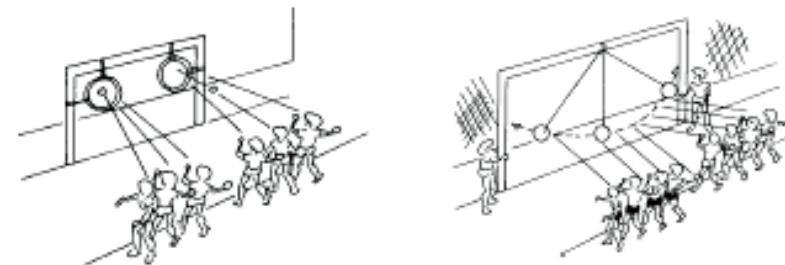
ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С МЕТАНИЕМ КОПЬЯ

«Метание и спринт»:

Спортсмены бегут с коробками к цели, затем возвращаются к линии метания. После того, как цель сбита, они бегут, чтобы собрать коробки.

«Попади в цель»:

Спортсмены используют в качестве цели велосипедную шину, закрепленную в верхних углах футбольных ворот, или мяч, свисающий с планки.

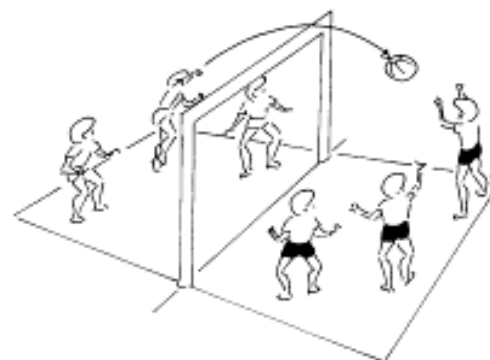


ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ТОЛКАНИЕМ ЯДРА

«Бросок через веревку»:

Спортсмены бросают набивные мячи назад и вперед через ворота, ограду, веревку или сетку.

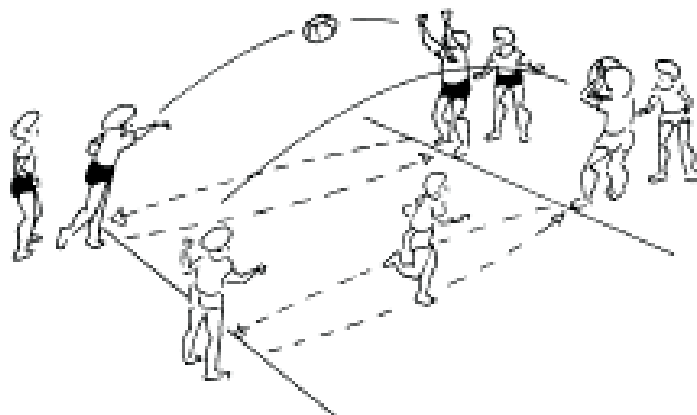
Задача в том, чтобы толкнуть мяч на землю на территории другой команды. Соревнование проводится для того, чтобы сделать максимальное количество бросков в установленный период времени.



«Следи за мячом»:

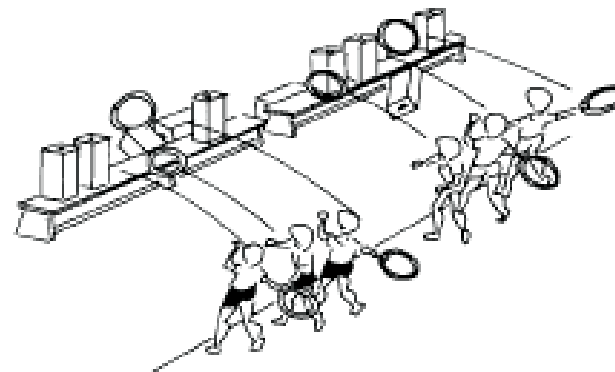
Каждый спортсмен бросает или толкает набивной мяч спортсмену,

находящемуся на другом конце зоны для метаний, затем бежит за мячом. Команды разбиты по три спортсмена.



«Сбивание картонных коробок»:

Спортсмены бросают кольца или обручи в ряд картонных коробок. Круг заканчивается, когда одна команда сбива свои коробки, или когда команды бросили все свои обруч



ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ С МЕТАНИЕМ ДИСКА

«Метание обручей/колец вокруг флажтока»: Спортсмены набрасывают кольца или обручи на маленький флажток, стараясь попасть прямо на него. Круг заканчивается, когда одна команда выполнила определенное количество попаданий или когда команды бросили все свои обручи.

