

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3»

Принята на педагогическом совете
«10» декабря 2016 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МУДО «ДЮСШ № 3»
О.А. Комарова
Приказ № 1 от «10» декабря 2016г.



Легкая атлетика

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

Срок реализации программы – 7 лет

Разработчики программы: Красников И.И.
Папин А.Ю.
Мазов И.А.
Кузнецов А.А.
Романов В.В.
Кудаков С.А.

2016 год

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
2.1. Методические положения и возрастные особенности в легкой атлетике	6
2.2. Учебный план	7
2.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки	16
2.4. Программный материал для практических занятий	27
2.5. Восстановительные мероприятия	64
2.6. Медико-биологический контроль	66
2.7. Антидопинговые мероприятия	66
2.8. Инструкторская и судейская практика	67
2.9. Психологическая подготовка	67
2.10. Воспитательная работа	72
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	74
3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	74
3.2. Методические указания по организации аттестации	77
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	79

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика для МУДО «ДЮСШ № 3» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- примерной программой для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. – М., Советский спорт, 2003;

- примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. – М., Советский спорт, 2004;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.04.2013 г. № 220;

- Уставом МУДО «ДЮСШ № 3».

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

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов – воспитание спортсменов высокой квалификации.

В процессе многолетней подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое воспитание юных спортсменов.

2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.

3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

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

Учебная программа рассчитана на 7-летний период обучения в МУДО «ДЮСШ № 3». Исходя из наличия технической базы, образовательный процесс построен на основе 2-х дополнительных программ (или специализаций): бег на короткие дистанции и бег на средние дистанции.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на 2 основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах.

Этап начальной подготовки – 2 года.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

В исключительных случаях учащиеся, выполнившие требования по общефизической и специальной подготовке при условии сдачи контрольных нормативов могут быть переведены на учебно-тренировочный этап после одного года обучения.

Учебно-тренировочный этап – 5 лет

Подразделяется на два подэтапа:

1. Этап начальной специализированной подготовки (1 и 2-й года обучения).
2. Этап углубленной специализированной подготовки (3 – 5-й года обучения).

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе медицинского заключения учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов.

Ожидаемые результаты выполнения образовательной программы (по этапам подготовки)

Этап начальной подготовки – выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Учебно-тренировочный этап – выполнение нормативов по ОФП, СФП:

- 1 – 2 год обучения – 3юн. – 2 юношеский разряд.
- 3 год обучения – 2 юн. – 3 взрослый разряд.
- 4 год обучения – 3 – 2 взрослый разряд.
- 5 год обучения – 2 – 1 взрослый разряд.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группе	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Группы начальной подготовки</i>				
1-й год	9 лет	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	10 лет	14	9	
<i>Учебно-тренировочные группы</i>				
1-й год	12 лет	10	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	13 лет	9	12	
3-й год	14 лет	8	16	
4-й год	15 лет	7	18	
5-й год	16 лет	6	18	

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

- 1 – набор в группы начальной подготовки;
- 2 – отбор обучающихся в учебно-тренировочные группы;
- 3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;
- 4 – отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- генетические факторы.

2.1. Методические положения и возрастные особенности в легкой атлетике

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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

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

2.2. Учебный план

При составлении учебного плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях МУДОД «ДЮСШ № 3» и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический учебный план

Разделы	Группы НП		Тренировочные группы				
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1. Теоретическая подготовка	6	10	17	17	25	25	25
2. Общая физическая подготовка	150	216	251	251	322	319	279
3. Специальная физическая подготовка	40	80	110	110	160	200	240
4. Техническая подготовка	50	70	100	100	120	150	150
5. Тактическая подготовка	18	24	32	32	46	52	52
6. Участие в соревнованиях	4	6	10	10	14	18	18
7. Контрольно-переводные экзамены	6	6	8	8	10	10	10
8. Медицинское обследование	2	2	4	4	4	4	4
9. Восстановительные мероприятия	-	-	20	20	25	30	30
10. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	20	20
Общее количество часов (46 недель)	276	414	552	552	736	828	828

**План на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)
для групп начальной подготовки 1-го года обучения**

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	1
2.	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена.	1
4.	Дыхание и газообмен. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1
6.	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.	1
ИТОГО ЧАСОВ		6
<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка	150
2.	Специальная физическая подготовка	40
3.	Изучение и совершенствование техники	50
4.	Изучение и совершенствование тактики	18
5.	Соревнования	4
6.	Контрольные испытания, переводные экзамены	6
7.	Медицинское обследование	2
ИТОГО ЧАСОВ		270
ВСЕГО ЧАСОВ		276

**План на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)
для групп начальной подготовки 2-го года обучения**

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	1
2.	Развитие бега в нашей стране и за рубежом.	1
3.	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	2
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена.	1
5.	Спортивная деятельность как форма совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.	1
6.	Дыхание и газообмен. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.	1
7.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1
8.	Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе и ее функциях.	2
ИТОГО ЧАСОВ		10
<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка	216
2.	Специальная физическая подготовка	80
3.	Изучение и совершенствование техники	70
4.	Изучение и совершенствование тактики	24
5.	Соревнования	6
6.	Контрольные испытания, переводные экзамены	6
7.	Медицинское обследование	2
ИТОГО ЧАСОВ		404
ВСЕГО ЧАСОВ		414

**План на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)
для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения**

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	1
2.	Единая всероссийская спортивная классификация.	1
3.	Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.	1
4.	Достижения российских спортсменов.	1
5.	Краткий обзор развития легкой атлетики в России.	1
6.	Развитие легкой атлетики в мире.	1
7.	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функции.	2
8.	Основные сведения о сердечнососудистой системе и ее функциях.	2
9.	Основные сведения о дыхательной системе.	2
10.	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.	1
11.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	1
12.	Вред курения и употребление спиртных напитков.	1
13.	Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренированности, ускорение процесса восстановления.	2
ИТОГО ЧАСОВ		17
<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка	251
2.	Специальная физическая подготовка	110
3.	Изучение и совершенствование техники	100
4.	Изучение и совершенствование тактики	32
5.	Соревнования	10
6.	Контрольные испытания, переводные экзамены	8
7.	Медицинское обследование	4
8.	Восстановительные мероприятия	20
ИТОГО ЧАСОВ		535
ВСЕГО ЧАСОВ		552

**План на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)
для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения**

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	1
2.	Единая всероссийская спортивная классификация.	1
3.	Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России	1
4.	Достижения российских спортсменов.	1
5.	Краткий обзор развития легкой атлетики в России.	1
6.	Развитие легкой атлетики в мире.	1
7.	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функции.	2
8.	Основные сведения о сердечнососудистой системе и ее функциях.	2
9.	Основные сведения о дыхательной системе.	2
10.	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.	1
11.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	1
12.	Вред курения и употребление спиртных напитков.	1
13.	Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренированности, ускорение процесса восстановления.	2
ИТОГО ЧАСОВ		17
<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка	251
2.	Специальная физическая подготовка	110
3.	Изучение и совершенствование техники	100
4.	Изучение и совершенствование тактики	32
5.	Соревнования	10
6.	Контрольные испытания, переводные экзамены	8
7.	Медицинское обследование	4
8.	Восстановительные мероприятия	20

	ИТОГО ЧАСОВ	535
	ВСЕГО ЧАСОВ	552

Таблица 8

**План на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)
для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения**

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	1
2.	Единая всероссийская спортивная классификация.	1
3.	Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.	1
4.	Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).	1
5.	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функции.	2
6.	Основные сведения о сердечнососудистой системе и ее функциях.	2
7.	Основные сведения о дыхательной системе.	2
8.	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.	2
9.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	2
10.	Вред курения и употребление спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.	1
11.	Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях избранным видом спорта.	2
12.	Основы спортивного массажа.	2
13.	Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренированности, ускорение процесса восстановления.	3
14.	Физиологические основы спортивной тренировки.	3
ИТОГО ЧАСОВ		25

<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка	322
2.	Специальная физическая подготовка	160
3.	Изучение и совершенствование техники	120
4.	Изучение и совершенствование тактики	46
5.	Соревнования	14
6.	Контрольные испытания, переводные экзамены	10
7.	Медицинское обследование	4
8.	Восстановительные мероприятия	25
9.	Инструкторская и судейская практика	10
ИТОГО ЧАСОВ		711
ВСЕГО ЧАСОВ		736

Таблица 9

**План на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)
для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения**

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	1
2.	Единая всероссийская спортивная классификация.	1
3.	Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.	1
4.	Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).	1
5.	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функции.	2
6.	Основные сведения о сердечнососудистой системе и ее функциях.	2

7.	Основные сведения о дыхательной системе.	2
8.	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.	2
9.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	2
10.	Вред курения и употребление спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.	1
11.	Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях избранным видом спорта.	2
12.	Основы спортивного массажа.	2
13.	Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренированности, ускорение процесса восстановления.	3
14.	Физиологические основы спортивной тренировки.	3
ИТОГО ЧАСОВ		25
<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка	319
2.	Специальная физическая подготовка	200
3.	Изучение и совершенствование техники	150
4.	Изучение и совершенствование тактики	52
5.	Соревнования	18
6.	Контрольные испытания, переводные экзамены	10
7.	Медицинское обследование	4
7.	Восстановительные мероприятия	30
8.	Инструкторская и судейская практика	20
ИТОГО ЧАСОВ		803
ВСЕГО ЧАСОВ		828

Таблица 10

**План на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)
для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения**

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
<i>Теоретические занятия</i>		
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	1
2.	Единая всероссийская спортивная классификация.	1
3.	Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.	1
4.	Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).	1
5.	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функции.	2
6.	Основные сведения о сердечнососудистой системе и ее функциях.	2
7.	Основные сведения о дыхательной системе.	2
8.	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.	2
9.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	2
10.	Вред курения и употребление спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.	1
11.	Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях избранным видом спорта.	2
12.	Основы спортивного массажа.	2
13.	Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренированности, ускорение процесса восстановления.	3
14.	Физиологические основы спортивной тренировки.	3
ИТОГО ЧАСОВ		25
<i>Практические занятия</i>		
1.	Общая физическая подготовка	279
2.	Специальная физическая подготовка	240
3.	Изучение и совершенствование техники	150
4.	Изучение и совершенствование тактики	52
5.	Соревнования	18
6.	Контрольные испытания, переводные экзамены	10
7.	Медицинское обследование	4
7.	Восстановительные мероприятия	30
8.	Инструкторская и судейская практика	20
ИТОГО ЧАСОВ		803
ВСЕГО ЧАСОВ		828

2.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

Исходные положения

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности. Позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости во всех направлениях одинаковая.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Для решения этих задач широко используют разнообразные общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных положениях.

1. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи:

- движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;

- сгибание и разгибание рук в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;

- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головы с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

2. Упражнения для мышц туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны;

- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;

- подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами.

3. Упражнения для мышц ног:

- в положении соя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;

- выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной;

- переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и задержкой в различных положениях;

- вставание на гимнастическую скамейку и стенку, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх, вперед;

- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

4. Акробатические упражнения. Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое количество мышечных групп:

- стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

- мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивания в положении моста;

- перевороты боком в обе стороны с места, с разбега. Сальто вперед с разбега.

5. Упражнения с партнером:

- с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкости;

- с сопротивлением партнера и использованием веса партнера на различные группы мышц;

- перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

6. Упражнения с предметами:

- упражнения с набивными мячами. Выполняются индивидуально, в парах, группах;

- броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед. Толкание мяча одной рукой и двумя;

- подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

- упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах.

7. Упражнения на гимнастических снарядах (кольца, канат, перекладина, брус, конь):

- висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног;
- размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор;

- простые и опорные прыжки через коня, козла.

8. Упражнения с отягощением (гантели, гири, мешки с песком, штанга):

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны;
- различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

- жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

9. Плавание, различные спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития двигательных качеств и навыков спортсмена применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики.

Для преимущественного совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц и координации движений применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия). Они подразделяются на:

1. Скоростно-силовые, в которых движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью). Сюда относятся спринтерский бег и прыжки.

2. Упражнения, характеризующиеся преимущественными проявлениям выносливости – бег на средние дистанции.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на группы:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, различного по длине и скорости, в глубину, в высоту, на дальность и в различных сочетаниях, силовые упражнения;

- с различным дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках;

- с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру;

- с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощением различного веса и вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2 – 5 кг, гантели и гири весом 1 – 32 кг, мешки с песком весом 5 – 15 кг).

Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц, включая три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

1. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка).

2. Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений.

3. Силовое направление. Решается задача развития силы мышц.

Для решения этих задач используются следующие упражнения:

1. Движения руками и ногами как при беге.

2. Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз.

3. Бег по кругу диаметром 10 – 15 м, медленный бег с продвижением за счет разгибания стопы.

4. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания.

5. Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног.

6. Поднимание толчки набивного мяча ногами.

7. Движения с сопротивлением резины, партнера.

8. Подъем тела и ноги из упора лежа сзади.

9. Пружинистые сгибания голени, лежа на животе, помощью партнера.

10. Удержание двух или одной ноги под различными углами, пружинистое покачивание выполняется с помощью партнера.

11. Подъем на переднюю часть стопы.

12. Прыжки на одной и двух ногах с помощью партнера и с отягощением.

13. Быстрое разгибание из полуприседа с большим отягощением.

14. Выпрыгивание на предметы.

15. Прыжки с доставанием предметов с разбега 2 – 6 б.ш.

16. Прыжки с подтягиванием ног и через предметы.

17. Спрыгивание на две и одну ногу, на одной и двух ногах.

18. Многократные прыжки с ноги на ногу, на одной и двух ногах.

19. С использованием отягощений и блоковых приспособлений.

20. С использованием гимнастических снарядов.

Подготовка в группах начальной подготовки

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

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте – важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале

спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются. Это особенно важно в отношении развития важнейшего физического качества – быстроты. Известно, что темп – один из основных показателей скорости (число шагов в секунду) – не увеличивается уже начиная с 12 – 13-летнего возраста, а наивысшие его показатели зарегистрированы у 10-летних детей. Поэтому в занятиях с детьми 9 – 12 лет целесообразно воспитывать быстроту преимущественно с помощью тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движения. Это специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты. На данном этапе подготовки игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовки, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода.

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

В процессе тренировок юные легкоатлеты должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 60м, 100м, 200 м, 300м, 400м, 800м, прыжков в длину, метание мяча.

Подготовка в учебно-тренировочных группах

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

Тренировочный микроцикл

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

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

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

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

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

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

9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.

10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.

11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

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

Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке, в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – 3 занятия, равномерно расположенные в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

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

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

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

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

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть

постоянным в течение продолжительного времени. Это создает привычный режим тренировки по определенным дням недели.

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

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

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

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

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

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый с очень большой нагрузкой, второй – с облегченной.

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

Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержании и нагрузке повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано.

Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятия и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

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

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной многолетней тренировки.

Годичный цикл подготовки легкоатлетов

В учебно-тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4 – 6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй – соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

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

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1. Повышения уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП. В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Специально-подготовительный этап включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической подготовки работоспособности.

2. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Осенне-зимний специально-подготовительный этап. На данном этапе возрастает удельный вес упражнений специальной подготовки, что выражается в доминировании беговой нагрузки анаэробной направленности. Уровень силовой подготовленности поддерживается за счет выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых в среднем и малом объеме за микроцикл. Беговые нагрузки алактатно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности «разводятся» во времени. Это связано с тем обстоятельством, что работа над скоростной выносливостью приводит к значительному накоплению молочной кислоты в организме, требует напряжения энергетических ресурсов и, в конечном итоге, вступает в конкурентные отношения с программой скорости. Ударные микроциклы, где преимущественно выполняются большим объемом упражнения гликолитического характера, располагаются в начале и конце этапа, тогда как максимум объема беговой нагрузки алактатно-анаэробной направленности приходится на середину этапа (3 – 4 недели) с последующим его снижением к концу этапа. В то же время спортсмены, планирующие выступления в зимнем сезоне на короткой спринтерской дистанции, выполняют очень небольшой объем нагрузки анаэробно-гликолитической направленности.

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

1. Совершенствование техники бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона.

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

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

Несмотря на то, что объемы тренировочной нагрузки в соревновательном периоде снижаются, целенаправленную работу над совершенствованием стартового ускорения и развитием максимальной скорости бега проводят на протяжении всего периода. Большой объем бега алактатно-анаэробной направленности часто выполняется в первом микроцикле. В остальные недели соревновательного периода бег на отрезках до 1/3 от дистанции со скоростью 100 – 96% выполняется «малым объемом». Беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности также выполняется преимущественно малым и средним объемами.

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

Основные задачи во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.

2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

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

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

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

1. Совершенствование техники бега.

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

Весеннее-летний специально-подготовительный этап. При подготовке к летнему соревновательному сезону бегуны высокой квалификации планируют этот этап продолжительностью до шести недель. В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию техники старта, стартового разгона (ускорения) и бега по дистанции, повышению максимальной скорости бега, улучшению показателей скоростной выносливости. Преимущество отдается беговой нагрузке анаэробной направленности. Бег на отрезках до 1/3 от основной

дистанции со скоростью 100 – 96% выполняется в больших объемах в середине или в конце этапа.

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

Основные задачи на соревновательном этапе:

1. Совершенствование техники беговых видов.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года.

Спортсмен должен участвовать в 4 – 5 соревнованиях.

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

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

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5 – 6% по сравнению с прошлогодним.
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Таблица 11

Структура годичного цикла подготовки бегунов учебно-тренировочной группы

	1-ый подготовительный период		Зимний соревновательный период	2-ой подготовительный период		Весеннее-летний соревновательный период	Переходный
	ОФП	СФП		ОФП	СФП		
Мезоциклы	ОФП	СФП		ОФП	СФП		
Месяц	Август сентябрь октябрь	Ноябрь декабрь	Январь, февраль	Февраль март	Апрель май	Май, июнь	Июль август
Недели	8 – 10	8	4 – 6	6 – 8	6 – 8	4 – 6	6 – 8

2.4. Программный материал для практических занятий

Подготовка юных бегунов в группах начальной подготовки 1-го года обучения

На протяжении всего этапа в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на

растягивание мышечного аппарата, 3 – 5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

Половина занятия приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки. Для юных бегунов в группах начальной подготовки такая периодизация годового цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в конце мая и затем – 3 месяца активного отдыха.

Задачи:

- выявление задатков и способностей у детей;
- всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья;
- обучение начальным основам техники легкой атлетики;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям легкой атлетикой.

Методическое обеспечение:

Основной формой организации образовательного процесса является учено-тренировочное занятие с четко выдержанными частями (вводной, основной, заключительной) продолжительностью 2 часа.

Ожидаемые результаты выполнения образовательной программы:
выполнение контрольно-нормативных требований.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

2. Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий легкой атлетикой. Правила личной и общественной гигиены. Питание спортсмена.

3. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

4. Дыхание и газообмен.

Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

5. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

6. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузке в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости во всех направлениях одинаковы.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Для решения этих задач широко используются разнообразные общеразвивающие, подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
2. Упражнения с отягощениями.
3. Упражнения на преодоление веса тела.
4. Прыжковые упражнения с продвижением, с предметной нацеленностью.
5. Беговые упражнения: с ускорением, в равномерном темпе, «фартлек».
6. Спортивные и подвижные игры.
7. Акробатические упражнения.
8. Упражнения на гимнастических снарядах.
9. Лыжи, коньки, плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития двигательных качеств и навыков спортсмена применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики.

Для преимущественного совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц и координации движений применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия). Они подразделяются на:

- скоростно-силовые, в которых движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью). Сюда относятся спринтерский бег и прыжки;
- упражнения на развитие выносливости.

1. Бег с ускорением на 60м, 30м, 20м. С низкого старта, эстафетный бег с этапами, бег через набивные мячи, кроссовый бег до 1000м.

2. Подвижные игры: «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета» и т.п.

Техническая подготовка

Упражнения направленные на формирование техники движений.

Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Бег с низкого старта. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанциях 30, 60, 100м, прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Подготовка юных бегунов в группах начальной подготовки 2-го года обучения

На протяжении всего этапа в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3 – 5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

Половина занятия приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки. Для юных бегунов в группах начальной подготовки 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 конце мая и затем – 3 месяца активного отдыха.

Задачи:

- выявление задатков и способностей у детей;
- всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья;
- обучение начальным основам техники легкой атлетики;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям легкой атлетикой.

Методическое обеспечение:

Основной формой организации образовательного процесса является учено-тренировочное занятие с четко выдержанными частями (вводной, основной, заключительной) продолжительностью 3 часа.

Ожидаемые результаты выполнения образовательной программы:
выполнение контрольно-нормативных требований.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

2. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе олимпийских игр. Уровень спортивных результатов разных лет.

3. Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.

Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Гигиена питания, питьевой режим.

4. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

5. Спортивная деятельность как форма совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Особенности формирования двигательных умений и навыков. Средства совершенствования двигательных умений и навыков.

6. Дыхание и газообмен. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

Процесс газообмена в легких и его механизм. Как происходит газообмен в легких.

7. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

8. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях.

Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Деятельность разных отделов сердечно-сосудистой системы (сердце, артерии, капилляры и вены).

Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости во всех направлениях одинаковы.

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Для решения этих задач широко используются разнообразные общеразвивающие, подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
2. Упражнения с отягощениями.
3. Упражнения на преодоление веса тела.
4. Прыжковые упражнения с продвижением, с предметной нацеленностью.
5. Беговые упражнения: с ускорением, в равномерном темпе, «фартлек».
6. Спортивные и подвижные игры.
7. Акробатические упражнения.
8. Упражнения на гимнастических снарядах.
9. Лыжи, коньки, плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития двигательных качеств и навыков спортсмена применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики.

Для преимущественного совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц и координации движений применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия). Они подразделяются на:

- скоростно-силовые, в которых движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью). Сюда относятся спринтерский бег и прыжки;
- упражнения на развитие выносливости.

1. Бег с ускорением на 60м, 30м, 20м. С низкого старта, эстафетный бег с этапами, бег через набивные мячи, кроссовый бег до 1000м.

2. Подвижные игры: «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета» и т.п.

Техническая подготовка

Упражнения направленные на формирование техники движений.

Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Бег с низкого старта. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанциях 30, 60, 100м, прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Подготовка юных бегунов в учебно-тренировочных группах

1-го года обучения

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебно-тренировочных группах.

Задачи:

В первые 2 года занятий юных бегунов на короткие и средние дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

Период специализированной подготовки:

- развитие физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- обучение технике бега.

Методическое обеспечение:

Основная форма проведения учебно-тренировочного занятия – индивидуальная и групповая. Длительность занятия – 3 часа.

Методы проведения учебно-тренировочного занятия:

- равномерный;
- повторный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

Ожидаемые результаты выполнения образовательной программы:

1-й год обучения – 3 юношеский разряд.

После 1-го года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

2. Единая всероссийская спортивная классификация.

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «легкая атлетика».

3. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методики обучения и тренировки.

4. Достижения российских спортсменов.

Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.

5. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие детского, юношеского и взрослого легкоатлетического спорта.

6. Развитие легкой атлетики в мире.

Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

7. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

8. Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях.

Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Деятельность разных отделов сердечно-сосудистой системы (сердце, артерии, капилляры и вены).

9. Основные сведения о дыхательной системе.

Общие сведения о строении дыхательной системы. Функции дыхательной системы. Дыхательные пути. Механизм влияния физических упражнений на основные компоненты дыхательной системы (легкие, дыхательную мускулатуру).

10. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузке в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

11. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Первая медицинская помощь.

12. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Табак, алкоголь и здоровье. Вред, наносимый сердечно-сосудистой системе. Вред курения и алкоголя для спортсмена.

13. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренированности, ускорение процесса восстановления.

Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Физиологические особенности организма в период утомления. Средства, ускоряющие процессы восстановления в спортивной практике.

Общая физическая подготовка бегунов на короткие и средние дистанции

Средства общей физической подготовки включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц и 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 годового цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

1. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи:

- движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;

- сгибание и разгибание рук в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;

- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головы с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

2. Упражнения для мышц туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны;

- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;

- подъем туловища из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

3. Упражнения для мышц ног:

- в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;

- выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной;

- переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;

- вставания на гимнастическую скамейку и стенку, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх, вперед;

- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

4. Акробатические упражнения. Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп:

- стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

- короткие и длинные кувырки вперед и назад;

- мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивания в положении моста;

- перевороты боком в обе стороны с места, с разбега. Сальто вперед с разбега.

5. Упражнения с партнером:

- с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;

- с сопротивлением партнера и использованием веса партнера на различные группы мышц;

- перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

6. Упражнения с предметами:

- упражнения с набивными мячами. Выполняются индивидуально, в парах и группа;

- броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед. Толкание мяча одной рукой и двумя;

- подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

- упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах.

7. Упражнения на гимнастических снарядах (кольца, канат, перекладина, брусья, конь):

- висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног;

- размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор;

- простые и опорные прыжки через коня, козла.

8. Упражнения с отягощением (гантели, гири, мешки с песком, штанга):

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны;

- различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

- жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

9. Плавание, различные спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка бегунов на короткие дистанции

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие скоростной выносливости.

Развитие специальной выносливости.

1. Движения руками, согнутыми в локтях, как при беге со скакалкой или полотенцем на плечах, постепенно повышая темп движений до максимального.

2. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной.

3. Бег с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, менять расстояние до опоры и темп движений, следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное время. Высоким показателем частоты движений за 6 с в этом упражнении является – 18 раз одной ногой (или пар шагов).

4. В положении среднего выпада толчком обеих ног в низком прыжке быстрая смена положения ног, постепенно добавляя амплитуду и частоту движений, то же с гантелями.

5. Ходьба широкими выпадами до 15 – 20 шагов с упругим наступанием и быстрым выпрямлением ноги вперед-вверх, постепенно добавлять темп шагов с последующим переходом в легкий бег, затем встряхивание ног.

6. Бег с высоким подниманием бедра, начиная на месте, затем с небольшим продвижением вперед и постепенным повышением темпа движений на дистанции 20 – 30 м и с переходом в легкий бег.

7. Бег с забрасыванием голени назад свободно до касания пятками ягодиц, следить за осанкой – вертикальным положением тела и упругим положением на стопе опорой ноги, заканчивать легким бегом.

8. Продвижение вперед, отталкиваясь преимущественно стопой, руки работают как при беге, то же с гантелями.

9. В основной стойке на одной ноге, крепко держась за опору, вынесение маховой ноги как при беге с сопротивлением партнера, амортизатора, после 10 – 15 повторений смена положения ног. Закончить легкой пробежкой.

10. Выбегание со страта с помощью натянутой резины, которую партнер предварительно растягивает, постепенно удаляясь от стартующего. Чередовать со стартами с сопротивлением и без.

11. Различные упражнения со штангой (приседы, полуприседы, разножка, подскоки, меняя вес от максимального до легкого).

Техническая подготовка бегунов на короткие дистанции

Обучение техники бега с низкого страта и по дистанции:

1. Бег в наклоне в упряжке с сопротивлением партнера сзади, после достижения согласованности партнеров можно плавно снижая сопротивление, снимать его полностью. Запомнить разницу в ощущениях мышц ног при усилиях ног с преодолением сопротивления и после его снятия.

2. Выбегание со старта с колодок с сопротивлением партнера впереди с упором в плечи или сзади в упряжке, перекинутой через плечи стартующего.

Заранее согласовывать величину и длительность сопротивления – число беговых шагов. Чередовать со стартами без сопротивления.

3. Выбегание со старта с помощью натянутой резины, которую партнер предварительно растягивает постепенно удаляясь от стартующего.

4. Быстрая смена положения ног в выпаде с опорой руками о пол.

5. Выбегание со старта в гору, то же с последующим бегом по горизонтальной или наклонной дорожке-тропинке.

6. То же под горку с выбеганием на ровный участок. Постепенно увеличивая длину и темп шагов.

7. Челночный бег по склонам крутого оврага вниз-вверх и обратно, переключайте усилия в работе ног и запоминайте ощущения в беге внизу оврага и легкости после выбегания на верх склона.

8. Прыжки с ноги на ногу на длину или частоту прыжков (до 30 – 50 отталкиваний), то же упражнение, но поочередно меняя акценты в усилиях и в направленности то на длину, то на частоту через каждые 10 – 6 – 4 прыжка, постепенно сокращая время и число прыжков на переключение акцентов.

9. Бег с переменной усилий и темпа: 6 – 10 беговых шагов активного бега, 6 – 10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезках 80 – 120 м и более.

10. Бег по наклонной дорожке под уклон, обращая внимание на легкость бега, упругость при постановке на переднюю часть стопы, постепенно доводите темп и скорость бега до максимальной, но не теряя контроля над свободой в движении ног. Большой наклон дорожки используется только как силовое упражнение для укрепления мышц.

Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции

Средства специальной физической подготовки включают бег во всех их разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интенсивный бег, бег в гору, по снегу, песку и т.д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.

Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Комплекс упражнений:

1. Бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как при беге.

2. Бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.

3. Семенящий бег с расслаблением плечевого пояса.

4. Прыжки с ноги на ногу.

5. Скачки на одной ноге.

6. Специальные упражнения барьериста.

7. Локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах.

8. 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 отягощениями, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Техническая подготовка бегунов на средние дистанции

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, дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

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

Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции

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

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

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель.

Подготовка юных бегунов в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения

Задачи:

В первые 2 года занятий юных бегунов на короткие и средние дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

Период специализированной подготовки:

- развитие физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- обучение технике бега.

Методическое обеспечение:

Основная форма проведения учебно-тренировочного занятия – индивидуальная и групповая. Длительность занятия – 3 часа.

Методы проведения учебно-тренировочного занятия:

- равномерный;
- повторный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

Ожидаемые результаты выполнения образовательной программы:

2-й год обучения – 2 юношеский разряд.

После 2-го года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

2. Единая всероссийская спортивная классификация.

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «легкая атлетика».

3. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методики обучения и тренировки.

4. Достижения российских спортсменов.

Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.

5. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие детского, юношеского и взрослого легкоатлетического спорта.

6. Развитие легкой атлетики в мире.

Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

7. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

8. Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях.

Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Деятельность разных отделов сердечно-сосудистой системы (сердце, артерии, капилляры и вены).

9. Основные сведения о дыхательной системе.

Общие сведения о строении дыхательной системы. Функции дыхательной системы. Дыхательные пути. Механизм влияния физических упражнений на основные компоненты дыхательной системы (легкие, дыхательную мускулатуру).

10. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузке в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

11. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Первая медицинская помощь.

12. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Табак, алкоголь и здоровье. Вред, наносимый сердечно-сосудистой системе. Вред курения и алкоголя для спортсмена.

13. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренированности, ускорение процесса восстановления.

Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Физиологические особенности организма в период утомления. Средства, ускоряющие процессы восстановления в спортивной практике.

Общая физическая подготовка бегунов на короткие и средние дистанции

Средства общей физической подготовки включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц и 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 годового цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

1. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи:

- движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;

- сгибание и разгибание рук в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;

- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головы с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

2. Упражнения для мышц туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны;

- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;

- подъем туловища из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

3. Упражнения для мышц ног:

- в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;

- выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной;

- переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;

- вставания на гимнастическую скамейку и стенку, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх, вперед;

- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полупреседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

4. Акробатические упражнения. Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп:

- стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

- короткие и длинные кувырки вперед и назад;

- мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивания в положении моста;

- перевороты боком в обе стороны с места, с разбега. Сальто вперед с разбега.

5. Упражнения с партнером:

- с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;

- с сопротивлением партнера и использованием веса партнера на различные группы мышц;

- перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

6. Упражнения с предметами:

- упражнения с набивными мячами. Выполняются индивидуально, в парах и группа;

- броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед. Толкание мяча одной рукой и двумя;

- подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

- упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах.

7. Упражнения на гимнастических снарядах (кольца, канат, перекладина, брусья, конь):

- висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног;

- размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор;

- простые и опорные прыжки через коня, козла.

8. Упражнения с отягощением (гантели, гири, мешки с песком, штанга):

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны;

- различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

- жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

9. Плавание, различные спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка бегунов на короткие дистанции

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие скоростной выносливости.

Развитие специальной выносливости.

1. Движения руками, согнутыми в локтях, как при беге со скакалкой или полотенцем на плечах, постепенно повышая темп движений до максимального.

2. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной.

3. Бег с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, менять расстояние до опоры и темп движений, следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное время. Высоким показателем частоты движений за 6 с в этом упражнении является – 18 раз одной ногой (или пар шагов).

4. В положении среднего выпада толчком обеих ног в низком прыжке быстрая смена положения ног, постепенно добавляя амплитуду и частоту движений, то же с гантелями.

5. Ходьба широкими выпадами до 15 – 20 шагов с упругим наступанием и быстрым выпрямлением ноги вперед-вверх, постепенно добавлять темп шагов с последующим переходом в легкий бег, затем встряхивание ног.

6. Бег с высоким подниманием бедра, начиная на месте, затем с небольшим продвижением вперед и постепенным повышением темпа движений на дистанции 20 – 30 м и с переходом в легкий бег.

7. Бег с забрасыванием голени назад свободно до касания пятками ягодиц, следить за осанкой – вертикальным положением тела и упругим положением на стопе опорой ноги, заканчивать легким бегом.

8. Продвижение вперед, отталкиваясь преимущественно стопой, руки работают как при беге, то же с гантелями.

9. В основной стойке на одной ноге, крепко держась за опору, вынесение маховой ноги как при беге с сопротивлением партнера, амортизатора, после 10 – 15 повторений смена положения ног. Закончить легкой пробежкой.

10. Выбегание со страта с помощью натянутой резины, которую партнер предварительно растягивает, постепенно удаляясь от стартующего. Чередовать со стартами с сопротивлением и без.

11. Различные упражнения со штангой (приседы, полуприседы, разножка, подскоки, меняя вес от максимального до легкого).

Техническая подготовка бегунов на короткие дистанции

Обучение техники бега с низкого страта и по дистанции:

1. Бег в наклоне в упряжке с сопротивлением партнера сзади, после достижения согласованности партнеров можно плавно снижая сопротивление, снимать его полностью. Запомнить разницу в ощущениях мышц ног при усилиях ног с преодолением сопротивления и после его снятия.

2. Выбегание со старта с колодок с сопротивлением партнера впереди с упором в плечи или сзади в упряжке, перекинутой через плечи стартующего. Заранее согласовывать величину и длительность сопротивления – число беговых шагов. Чередовать со стартами без сопротивления.

3. Выбегание со старта с помощью натянутой резины, которую партнер предварительно растягивает постепенно удаляясь от стартующего.

4. Быстрая смена положения ног в выпаде с опорой руками о пол.

5. Выбегание со старта в гору, то же с последующим бегом по горизонтальной или наклонной дорожке-тропинке.

6. То же под горку с выбеганием на ровный участок. Постепенно увеличивая длину и темп шагов.

7. Челночный бег по склонам крутого оврага вниз-вверх и обратно, переключайте усилия в работе ног и запоминайте ощущения в беге внизу оврага и легкости после выбегания на верх склона.

8. Прыжки с ноги на ногу на длину или частоту прыжков (до 30 – 50 отталкиваний), то же упражнение, но поочередно меняя акценты в усилиях и в направленности то на длину, то на частоту через каждые 10 – 6 – 4 прыжка, постепенно сокращая время и число прыжков на переключение акцентов.

9. Бег с переменной силой и темпа: 6 – 10 беговых шагов активного бега, 6 – 10 беговых шагов по инерции и т.д. на отрезках 80 – 120 м и более.

10. Бег по наклонной дорожке под уклон, обращая внимание на легкость бега, упругость при постановке на переднюю часть стопы, постепенно доводите темп и скорость бега до максимальной, но не теряя контроля над свободой в движении ног. Большой наклон дорожки используется только как силовое упражнение для укрепления мышц.

Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции

Средства специальной физической подготовки включают бег во всех их разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интенсивный бег, бег в гору, по снегу, песку и т.д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.

Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Комплекс упражнений:

1. Бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как при беге.
2. Бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.
3. Семенящий бег с расслаблением плечевого пояса.
4. Прыжки с ноги на ногу.
5. Скачки на одной ноге.
6. Специальные упражнения барьериста.
7. Локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах.
8. 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 отягощениями, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Техническая подготовка бегунов на средние дистанции

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, дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

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

Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции

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

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

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель.

Подготовка юных бегунов в учебно-тренировочных группах 3-го года обучения

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. Это особенно относится к подготовке бегунов на середине дистанции. Чем позже начинается этап углубленной подготовки, тем стабильнее и продолжительнее растут результаты.

Задачи:

В следующие 3 года занятий бегунов в учебно-тренировочных группах особое внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

Период углубленной специализированной подготовки:

- развитие физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности;

- воспитание морально-волевых качеств;
- обучение технике бега.

Методическое обеспечение:

Основная форма проведения учебно-тренировочного занятия – индивидуальная и групповая. Занятия проводятся 6 раз в неделю. Продолжительность одного занятия от 2 до 3-х часов.

Методы проведения учебно-тренировочного занятия:

- равномерный;
- повторный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

Ожидаемые результаты выполнения образовательной программы:

3-й год обучения – 1 юношеский – 3 спортивный разряд.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

2. Единая всероссийская спортивная классификация.

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «легкая атлетика».

3. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методики обучения и тренировки.

4. Развитие легкой атлетики в мире.

Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

5. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

6. Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях.

Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Деятельность разных отделов сердечно-сосудистой системы (сердце, артерии, капилляры и вены).

7. Основные сведения о дыхательной системе.

Общие сведения о строении дыхательной системы. Функции дыхательной системы. Дыхательные пути. Механизм влияния физических упражнений на основные компоненты дыхательной системы (легкие, дыхательную мускулатуру).

8. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузке в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

9. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Первая медицинская помощь.

10. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

Табак, алкоголь и здоровье. Вред, наносимый сердечно-сосудистой системе. Вред курения и алкоголя для спортсмена. Режим питания спортсмена. Лишний вес, причины появления и влияние на спортивный результат.

11. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях избранным видом спорта.

Спортивный травматизм, его особенности, виды. Причины спортивных травм. Методы борьбы со спортивным травматизмом.

12. Основы спортивного массажа.

Виды спортивного массажа. Спортивный массаж и самомассаж. Краткие анатомо-физиологические основы массажа. Приемы массажа.

13. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренированности, ускорение процесса восстановления.

Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Физиологические особенности организма в период утомления. Средства, ускоряющие процессы восстановления в спортивной практике.

14. Физиологические основы спортивной тренировки.

Физиологические основы двигательной активности. Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц. Адаптация организма к

физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации. Факторы, лимитирующие работоспособность.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая подготовка бегунов на короткие дистанции

При планировании подготовки юных спринтеров в учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на обще-подготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП.

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

Следующий этап – специально-подготовительный включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.
2. Развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости:
 - повторный, переменный бег на различных отрезках и с заданной скоростью;
 - бег с отягощением сзади по 2 – 4 пробегания и без отягощения на время;
 - повторный бег на отрезках 150 м, 200 м через ходьбу или с определенным отдыхом.

В соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.
2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 м и 100 м на 1 – 2%.

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

Во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе основными задачами будут:

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

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта.
2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

Для этого используются следующие упражнения:

- выпрыгивания из полуприседа с гирей в руках;
- полуприседания с выпрыгиванием на двух ногах из положения ноги шире плеч со штангой на плечах;
- упругие полуприседания со штангой большого веса на плечах на двух ногах со смещением акцентов, поочередно на одну ногу;
- глубокие приседания без отрыва пяток от пола с одновременным подъемом рук вверх с гантелями;
- прыжки на месте на двух или одной ноге с гирями в руках внизу, за спиной.
- выбегание со старта с колодок, с сопротивлением партнера впереди с упором в плечи или сзади в упряжке, перекинутой через плечи стартующего. Заранее согласовывать величину и длительность сопротивления – число беговых шагов. Чередовать со стартами без сопротивления;
- выбегание со старта с помощью натянутой резины, которую партнер предварительно растягивает постепенно удаляясь от стартующего;
- быстрая смена положения ног в выпаде с опорой руками о пол;
- выбегание со старта в гору, то же с последующим бегом по горизонтальной или наклонной дорожке-тропинке;
- то же под горку с выбеганием на ровный участок. Постепенно увеличивая длину и темп шагов.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2 – 3 %.

Юный спринтер должен участвовать в 4 – 5 соревнованиях.

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

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5 – 6% по сравнению с прошлогодним.
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Общая физическая подготовка бегунов на средние дистанции

При планировании тренировки юных бегунов на средние дистанции на учебно-тренировочном этапе 3-го, 4-го и 5-го годов обучения (углубленная специализация) средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Средства общей физической подготовки 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 годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции

Средства специальной физической подготовки включают бег во всех их разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег в гору, по снегу, песку и т.д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.

Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Комплекс упражнений:

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

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

Техническая подготовка бегунов на средние дистанции

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

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. 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 линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног.

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.

Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции

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

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

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду различного уровня.

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

Инструкторская и судейская практика

1. Проведение учебно-тренировочного занятия.
2. Практика судейства.

Подготовка юных бегунов в учебно-тренировочных группах 4-го года обучения

Задачи:

- развитие физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности;

- воспитание морально-волевых качеств;
- обучение технике бега;
- обучение тактики бега.

Методическое обеспечение:

Основная форма проведения учебно-тренировочного занятия – индивидуальная и групповая. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа.

Методы проведения учебно-тренировочного занятия:

- равномерный;
- повторный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

Ожидаемые результаты выполнения образовательной программы:

4-й год обучения – 2 – 3 спортивный разряд.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

2. Единая всероссийская спортивная классификация.

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «легкая атлетика».

3. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методики обучения и тренировки.

4. Развитие легкой атлетики в мире.

Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

5. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

6. Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях.

Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Деятельность разных отделов сердечно-сосудистой системы (сердце, артерии, капилляры и вены).

7. Основные сведения о дыхательной системе.

Общие сведения о строении дыхательной системы. Функции дыхательной системы. Дыхательные пути. Механизм влияния физических упражнений на основные компоненты дыхательной системы (легкие, дыхательную мускулатуру).

8. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузке в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

9. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Первая медицинская помощь.

10. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

Табак, алкоголь и здоровье. Вред, наносимый сердечно-сосудистой системе. Вред курения и алкоголя для спортсмена. Режим питания спортсмена. Лишний вес, причины появления и влияние на спортивный результат.

11. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях избранным видом спорта.

Спортивный травматизм, его особенности, виды. Причины спортивных травм. Методы борьбы со спортивным травматизмом.

12. Основы спортивного массажа.

Виды спортивного массажа. Спортивный массаж и самомассаж. Краткие анатомо-физиологические основы массажа. Приемы массажа.

13. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренированности, ускорение процесса восстановления.

Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Физиологические особенности организма в период утомления. Средства, ускоряющие процессы восстановления в спортивной практике.

14. Физиологические основы спортивной тренировки.

Физиологические основы двигательной активности. Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц. Адаптация организма к

физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации. Факторы, лимитирующие работоспособность.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая подготовка бегунов на короткие дистанции

При планировании подготовки юных спринтеров в учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на обще-подготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП.

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

Следующий этап – специально-подготовительный включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.

2. Развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости:

- повторный, переменный бег на различных отрезках и с заданной скоростью;

- бег с отягощением сзади по 2 – 4 пробегания и без отягощения на время;

- повторный бег на отрезках 150 м, 200 м через ходьбу или с определенным отдыхом.

В соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.

2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 м и 100 м на 1 – 2%.

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

Во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе основными задачами будут:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.

2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта.

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

Для этого используются следующие упражнения:

- выпрыгивания из полуприседа с гирей в руках;
- полуприседания с выпрыгиванием на двух ногах из положения ноги шире плеч со штангой на плечах;
- упругие полуприседания со штангой большого веса на плечах на двух ногах со смещением акцентов, поочередно на одну ногу;
- глубокие приседания без отрыва пяток от пола с одновременным подъемом рук вверх с гантелями;
- прыжки на месте на двух или одной ноге с гирями в руках внизу, за спиной.
- выбегание со старта с колодок, с сопротивлением партнера впереди с упором в плечи или сзади в упряжке, перекинутой через плечи стартующего. Заранее согласовывать величину и длительность сопротивления – число беговых шагов. Чередовать со стартами без сопротивления;
- выбегание со старта с помощью натянутой резины, которую партнер предварительно растягивает постепенно удаляясь от стартующего;
- быстрая смена положения ног в выпаде с опорой руками о пол;
- выбегание со старта в гору, то же с последующим бегом по горизонтальной или наклонной дорожке-тропинке;
- то же под горку с выбеганием на ровный участок. Постепенно увеличивая длину и темп шагов.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2 – 3 %.

Юный спринтер должен участвовать в 4 – 5 соревнованиях.

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

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5 – 6% по сравнению с прошлогодним.
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Общая физическая подготовка бегунов на средние дистанции

При планировании тренировки юных бегунов на средние дистанции на учебно-тренировочном этапе 3-го, 4-го и 5-го годов обучения (углубленная специализация) средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Средства общей физической подготовки 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 годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции

Средства специальной физической подготовки включают бег во всех их разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег в гору, по снегу, песку и т.д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.

Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Комплекс упражнений:

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

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

Техническая подготовка бегунов на средние дистанции

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

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. 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 линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног.

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.

Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции

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

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

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду различного уровня.

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

Инструкторская и судейская практика

1. Проведение учебно-тренировочного занятия.
2. Практика судейства.

Подготовка юных бегунов в учебно-тренировочных группах 5-го года обучения

Задачи:

- развитие физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности;

- воспитание морально-волевых качеств;
- обучение технике бега;
- обучение тактики бега.

Методическое обеспечение:

Основная форма проведения учебно-тренировочного занятия – индивидуальная и групповая. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа.

Методы проведения учебно-тренировочного занятия:

- равномерный;
- повторный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

Ожидаемые результаты выполнения образовательной программы:

5-й год обучения – 1 – 2 спортивный разряд.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

2. Единая всероссийская спортивная классификация.

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «легкая атлетика».

3. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методики обучения и тренировки.

4. Развитие легкой атлетики в мире.

Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

5. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

6. Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях.

Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Деятельность разных отделов сердечно-сосудистой системы (сердце, артерии, капилляры и вены).

7. Основные сведения о дыхательной системе.

Общие сведения о строении дыхательной системы. Функции дыхательной системы. Дыхательные пути. Механизм влияния физических упражнений на основные компоненты дыхательной системы (легкие, дыхательную мускулатуру).

8. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузке в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

9. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Первая медицинская помощь.

10. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

Табак, алкоголь и здоровье. Вред, наносимый сердечно-сосудистой системе. Вред курения и алкоголя для спортсмена. Режим питания спортсмена. Лишний вес, причины появления и влияние на спортивный результат.

11. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях избранным видом спорта.

Спортивный травматизм, его особенности, виды. Причины спортивных травм. Методы борьбы со спортивным травматизмом.

12. Основы спортивного массажа.

Виды спортивного массажа. Спортивный массаж и самомассаж. Краткие анатомо-физиологические основы массажа. Приемы массажа.

13. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренированности, ускорение процесса восстановления.

Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Физиологические особенности организма в период утомления. Средства, ускоряющие процессы восстановления в спортивной практике.

14. Физиологические основы спортивной тренировки.

Физиологические основы двигательной активности. Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц. Адаптация организма к

физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации. Факторы, лимитирующие работоспособность.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая подготовка бегунов на короткие дистанции

При планировании подготовки юных спринтеров в учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на обще-подготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

1. Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы в основном средствами ОФП.

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

Следующий этап – специально-подготовительный включает задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.

2. Развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости:

- повторный, переменный бег на различных отрезках и с заданной скоростью;

- бег с отягощением сзади по 2 – 4 пробегания и без отягощения на время;

- повторный бег на отрезках 150 м, 200 м через ходьбу или с определенным отдыхом.

В соревновательном периоде ставятся такие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега.

2. Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 м и 100 м на 1 – 2%.

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

Во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе основными задачами будут:

1. Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.

2. Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта.

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

Для этого используются следующие упражнения:

- выпрыгивания из полуприседа с гирей в руках;
- полуприседания с выпрыгиванием на двух ногах из положения ноги шире плеч со штангой на плечах;
- упругие полуприседания со штангой большого веса на плечах на двух ногах со смещением акцентов, поочередно на одну ногу;
- глубокие приседания без отрыва пяток от пола с одновременным подъемом рук вверх с гантелями;
- прыжки на месте на двух или одной ноге с гирями в руках внизу, за спиной.
- выбегание со старта с колодок, с сопротивлением партнера впереди с упором в плечи или сзади в упряжке, перекинутой через плечи стартующего. Заранее согласовывать величину и длительность сопротивления – число беговых шагов. Чередовать со стартами без сопротивления;
- выбегание со старта с помощью натянутой резины, которую партнер предварительно растягивает постепенно удаляясь от стартующего;
- быстрая смена положения ног в выпаде с опорой руками о пол;
- выбегание со старта в гору, то же с последующим бегом по горизонтальной или наклонной дорожке-тропинке;
- то же под горку с выбеганием на ровный участок. Постепенно увеличивая длину и темп шагов.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

1. Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.
2. Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2 – 3 %.

Юный спринтер должен участвовать в 4 – 5 соревнованиях.

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

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

1. Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.
2. Улучшение спортивного результата на 5 – 6% по сравнению с прошлогодним.
3. Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Общая физическая подготовка бегунов на средние дистанции

При планировании тренировки юных бегунов на средние дистанции на учебно-тренировочном этапе 3-го, 4-го и 5-го годов обучения (углубленная специализация) средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Средства общей физической подготовки 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 годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции

Средства специальной физической подготовки включают бег во всех их разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег в гору, по снегу, песку и т.д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу.

Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Комплекс упражнений:

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

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

Техническая подготовка бегунов на средние дистанции

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

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. 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 линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног.

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.

Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции

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

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

На учебно-тренировочном этапе перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду различного уровня.

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

Инструкторская и судейская практика

1. Проведение учебно-тренировочного занятия.
2. Практика судейства.

2.5. Восстановительные мероприятия

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

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

Под психолого-педагогическими средствами подразумевается:

1. Творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок.
2. Применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.
3. Оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями.
4. Применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

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

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 – 10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1 – 1,5 часа) и более позднего подъема (на 30 – 60 минут), особенно в осеннее-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон. Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

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

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

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

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

2.6. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и МОУ ДОД «ДЮСШ № 3». Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

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

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

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

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

2.7. Антидопинговые мероприятия.

Общие представления о допингах

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в ноябре 2013г. на конференции в г.Йоханнесбург (ЮАР) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;
- *второе нарушение*: 2 года **дисквалификации**;
- *третье нарушение*: пожизненная **дисквалификация**.

2.8. Инструкторская и судейская практика

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

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и

практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

2.9. Психологическая подготовка

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

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

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

Общая психическая подготовка спортсменов

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

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

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

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

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

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

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

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативное-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

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

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

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

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

4. Морально-психологические просвещения спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

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

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

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

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

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

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

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

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

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

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

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

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

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

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

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

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

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

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

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

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

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

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов

подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

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

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

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

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

2.10. Воспитательная работа

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

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

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного,

творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивных сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

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

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

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

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

Комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен

предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке в группах начальной подготовки

Вид испытания	Оценка	ГПП-1		ГПП-2	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
30 м, сек	3	6,6	6,6	6,4	6,4
	4	6,0	6,1	5,7	5,8
	5	5,5	5,6	5,0	5,2
Прыжок в длину с места, см	3	130	120	140	130
	4	145	140	160	150
	5	160	160	180	170
Челночный бег 3x10м, сек	3	9,9	10,4	9,5	10,0
	4	9,4	9,9	8,9	9,4
	5	8,9	9,4	8,5	8,9

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке (короткие дистанции)

Вид испытания	Оценка	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
30 м, сек	3	5,4	5,5	5,1	5,2	4,7	4,9	4,6	4,7	4,3	4,6
	4	5,1	5,2	4,9	4,9	4,5	4,7	4,3	4,5	4,1	4,4
	5	4,7	4,9	4,5	4,6	4,3	4,4	4,1	4,3	3,9	4,2
60 м, сек	3	10,0	9,9	9,3	9,7	8,7	9,2	8,2	9,0	7,8	8,0
	4	9,7	9,6	9,0	9,3	8,3	8,8	7,9	8,6	7,5	8,2
	5	9,3	9,3	8,7	8,8	7,9	8,4	7,5	8,2	7,2	8,6
300 м, сек	3	52,5	59,0	49,5	57,0	46,5	54,0	44,0	50,0	42,0	48,0
	4	50,0	57,0	47,0	54,0	44,0	51,0	42,0	47,0	39,5	46,0
	5	48,5	54,0	45,0	51,0	42,0	49,0	39,5	45,0	38,5	44,0
Прыжок в длину с места, см	3	165	160	170	165	200	170	215	185	220	200
	4	180	175	190	185	215	190	235	210	245	220
	5	200	190	220	200	235	215	250	225	265	235
3-й прыжок, см	3	510	525	570	540	600	570	670	590	700	620
	4	540	540	600	570	640	590	700	620	740	650
	5	570	560	640	600	680	620	730	650	770	680

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке (средние и длинные дистанции)

Вид испытания	Оценка	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
60 м, сек	3	10,3	10,4	9,8	9,9	8,9	9,4	8,5	9,3	8,0	8,9
	4	9,9	9,9	9,4	9,4	8,6	9,1	8,2	8,9	7,8	8,6
	5	9,6	9,6	9,0	9,0	8,3	8,8	7,9	8,6	7,5	8,4
300 м, сек	3	55,5	63,0	53,0	59,0	50,5	56,0	45,0	53,5	42,5	49,0
	4	53,0	59,0	50,5	56,5	48,5	53,5	43,5	50,0	41,0	47,5
	5	50,0	57,0	48,0	53,0	45,5	50,0	41,5	47,5	39,5	45,5
1000 м, мин.сек	3	4.10,0	4.15,0	4.00,0	4.05,0	3.40,0	4.00,0	3.20,0	3.50,0	3.08,0	3.45,0
	4	3.55,0	4.05,0	3.40,0	3.55,0	3.20,0	3.45,0	3.05,0	3.35,0	2.55,0	3.25,0
	5	3.45,0	3.50,0	3.25,0	3.40,0	3.05,0	3.30,0	2.50,0	3.20,0	2.43,0	3.15,0
Прыжок в длину с места, см	3	155	150	170	160	200	175	205	185	215	195
	4	170	165	190	175	210	190	220	200	230	210
	5	190	180	210	190	225	205	240	215	250	225
3-й прыжок, см	3	515	510	540	520	590	560	620	590	680	615
	4	540	530	560	540	620	590	650	610	700	635
	5	560	550	590	570	650	610	700	635	730	655

3.2. Методические указания по организации аттестации

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для УТГ-5) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
6. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001.
7. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, - М.: Физкультура и спорт, 2003.
8. Полунин А.И. Школа бега, 2003.
9. Специальная выносливость спортсмена. Под ред. М.Н.Набатчиковой М., ФиС, 1972.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
11. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. – 91 с.
12. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П. Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. – М. Физкультура и спорт. 1982.