

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Водник» Находкинского городского округа»

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУ СШ «Водник» НГО
от 24.04.2021г. №38-а

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019г. №673.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки- 3 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)- 5 лет.

г. Находка
2021г.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	5
2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
2.1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	7
2.2 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП (МИНИМАЛЬНОЕ).....	9
2.3 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	10
2.4 ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	12
2.5 КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ.....	13
2.6 ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ.....	15
ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	15
2.7 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ	16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	24
3.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ	26
3.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ	27
3.3 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	28
3.4 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48
3.5 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	52
3.6 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ	53
3.7 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....	55
3.8 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	56
3.9 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	58
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	59
4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.....	60
4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ.....	61
4.3 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	61
4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ.....	62
4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	64
4.6 ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК СПОРТИВНО – МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОТДЕЛЕНИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	65
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, с учетом передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития легкой атлетики. А именно:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее - ФССП) от 20.08.2019г. №673 и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Всероссийский реестр видов спорта;

Единая всероссийская спортивная классификация;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 N 44 "Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг";

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по лёгкой атлетике в МАУ СШ «Водник» НГО (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки легкоатлетов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик, подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по лёгкой атлетике.

Новизна программы состоит в том, что наряду с учебным планом, объемами нагрузки, в программе представлено тематическое планирование по периодам подготовки в годичном тренировочном цикле, что позволяет учитывать задачи периодизации спортивной подготовки, сохранить непрерывность и единство

тренировочного процесса. Программа имеет многоборную направленность на этапах начальной специализации. Необходимость реализации принципа многоборной подготовки юных спортсменов подкрепляется числом исследований и опытом спортивной практики. Убедительно доказано, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует, в качестве самого необходимого условия, общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения фонда навыков и умений, повышения двигательной культуры. Именно многоборное содержание тренировки юных легкоатлетов характеризуется преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки. Она, в свою очередь, обеспечивает спортсменам надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и создает благоприятные предпосылки для достижения результатов высокого класса.

Актуальность данной программы обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Занятие легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем детского организма. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост социально обусловленных заболеваний (наркология, туберкулез).

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта. Способствует раскрытию себя в разнообразных дисциплинах, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Легкой атлетикой можно заниматься повсюду и в любое время года, требуется только желание бегать. Занятия легкой атлетикой способствует положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Педагогическая целесообразность программы объясняется необходимостью систематизации процесса многолетней подготовки юных спортсменов, учитывающей научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации физического развития воспитанников. Полная реализация программы поможет воспитанникам достичь результатов 3,2,1 спортивных разрядов в избранном виде легкой атлетики в соответствии с природными задатками.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка бегунов на средние и длинные дистанции высокой квалификации;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов;

- подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов программы, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов программы, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов программы, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре движений легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 23 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) 400 одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

– длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 60,110 (К), 400 (К) м у мужчин. Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 3000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки вертикальные и прыжки горизонтальные. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) **прыжок в высоту с разбега (К)** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) **прыжок с шестом с разбега (К)** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) **тройной прыжок с разбега (К)** – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания

выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программа основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки. Соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок, одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим годам, этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Срок обучения по Программе – 10 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

2.1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Оптимальный возраст для начала занятий спортом 9 лет. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание, воспитание навыков гигиены и самоконтроля;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- обеспечение стабильности состава обучающихся, динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (УТГ)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке, соответствующие требованиям Единой Спортивной Квалификации и достигшие возраста 12 лет.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к дисциплине легкой атлетики;
- обеспечение динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и достигшие возраста 14 лет. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа:

- обеспечение уровня физического развития и функционального состояния обучающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренное индивидуальным планом подготовки;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- динамика спортивно-технических показателей, результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

2.2 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП (МИНИМАЛЬНОЕ)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
---	-------------------	----	---

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4-х часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2.3 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

				специализации)		мастерства	мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	63-79	62-78	63-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	15-20	12-17	11-16
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
4.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	22-91	25-91	66-84	60-82	56-79	55-76
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	10-76	11-73	40-50	30-41	10-20	8-17
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
4.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин: прыжки, метания							

1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	32-91	35-91	60-83	62-78	62-78	63-79
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	20-76	21-73	17-32	14-19	12-17	11-16
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
	тактическая, теоретическая, психологическая (%)						
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
4.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины: многоборье							
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	72-95	77-95	62-83	59-79	58-78	56-74
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63	21-31	15-22	11-18	10-15
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15	19-24	20-25	21-26	21-26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
1.4.	Техническая подготовка (%)	12-15	12-15	20-24	21-26	23-28	21-26
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	1-4	1-4	6-9	7-10	8-11	12-16
	тактическая, теоретическая, психологическая (%)						
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
4.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

2.4 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

2.5 КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

В тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности организма, в частности такие закономерности, как гетерохронность развития физических качеств и функций организма.

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на три возрастные группы: 7 лет – конец периода первого детства; 8 – 11 лет (девочки) и 8 – 12 лет (мальчики) – период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела – его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет – на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека частота сердечных сокращений (ЧСС) уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. С 7 лет ЧСС с 85-90 уд/мин снижается до 70-76 к 14-15 годам. К 16-17 годам ЧСС составляет 65-75 уд/мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Известно, что все физические качества в

многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие:

Морфометрические показатели. Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост ростовесовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 лет до 14 лет темпы ее роста значительно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет.

Анаэробная выносливость. Дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет. А более значительный – после 16 лет, т.е. в период биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. 12-15 лет (пубертатный период).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4-5	4-6	4-6	7-10	7-10	7-10	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год:	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104	1104
Общее количество тренировок в год	138	184	184-230	184-276	184-276	322 – 460	322 – 460	322– 460	414 – 644	414– 644	414 – 644

2.6 ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,66 м	штук	4
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1

2.7 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ

Месяцы		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Структура годового цикла	Периоды	Первый подготовительный период		
	Этапы	Общеподготовительный этап		Специально-подготовительный

Основные задачи по этапам подготовки	Повышение уровня общей выносливости, общей физической подготовки	Развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости
--------------------------------------	--	--

Месяцы		Декабрь	Январь	Февраль
Структура годового цикла	Периоды	Зимний соревновательный период		Второй подготовительный период
	Этапы	Ранний соревновательный этап	Этап основных соревнований	Общеподготовительный этап
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование техники бега, тактическая подготовка		Повышения уровня ОФП

Месяцы		Март	Апрель	Май
Структура годового цикла	Периоды	Второй подготовительный период	Соревновательный период	
	Этапы	Специально-подготовительный этап	Ранний соревновательный этап	Этап основных соревнований
Основные задачи по этапам подготовки		Развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости	Совершенствование техники бега, тактическая подготовка	Реализация спортивной подготовки

Месяцы		Июнь	Июль	Август
Структура годового цикла	Периоды	Соревновательный	Переходный	
	Этапы	Этап основных соревнований	Общеподготовительный этап	
Основные задачи по этапам подготовки		Реализация спортивной подготовки	Активный отдых	Активный отдых.

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 годового цикла тренировки.

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

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

Подготовка в группах начальной подготовки

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

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

Содержание тренировочных занятий

1. Общая и специальная физической подготовки:

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

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

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

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

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30 60,100,300 м, прыжков в длину и высоту.

В программе представлены учебно-тематические планы практических занятий.
ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

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

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

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

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

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

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

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

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

Специально-подготовительный этап включает задачи:

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

Осенне-зимний специально-подготовительный этап. На данном этапе возрастает удельный вес упражнений специальной подготовки, что выражается в доминировании беговой нагрузки анаэробной направленности. Уровень силовой подготовленности поддерживается за счет выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых в среднем и малом объёме за микроцикл. Беговые нагрузки алактатно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности "разводятся" во времени. Это связано с тем обстоятельством, что работа над скоростной выносливостью приводит к значительному накоплению молочной кислоты в организме, требует напряжения энергетических ресурсов и, в конечном итоге, вступает в конкурентные отношения с программой скорости (Левченко А.В., 1985). Ударные микроциклы, где преимущественно выполняются большим объёмом упражнения гликолити-ческого характера, располагаются в начале и конце этапа, тогда как максимум объёма беговой нагрузки алактатно-анаэробной направленности приходится на середину этапа (3-4 недели) с последующим его снижением к концу этапа. В то же время спортсмены, планирующие выступления в зимнем сезоне только на короткой спринтерской дистанции, выполняют очень небольшой объём нагрузки анаэробно-гликолитической направленности.

Основные задачи в первом соревновательном периоде:

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

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

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

Несмотря на то, что объёмы тренировочной нагрузки в соревновательном периоде снижаются, целенаправленную работу над совершенствованием стартового ускорения и развитием максимальной скорости бега проводят на протяжении всего

периода. Большой объём бега алактатно-анаэробной направленности часто выполняется в первом микроцикле. В остальные недели соревновательного периода бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется "малым объёмом". Беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности также выполняется преимущественно малым и средним объёмами.

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

Основные задачи во втором подготовительном периоде на 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. Плановмерно или скачкообразно увеличивается объём прыжковых упражнений и упражнений с отягощением. Ударные микроциклы с большим объёмом средств скоростно-силовой направленности располагаются обычно в середине или конце этапа. После ударного микроцикла объём скоростно-силовой нагрузки снижается до величины малой нагрузки.

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

Основные задачи на специально-подготовительном этапе:

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

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

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

анаэробной направленности. Бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется в больших объемах в середине или конце этапа.

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

Основные задачи на соревновательном этапе:

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

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

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

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

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

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

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

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

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

3. Скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте

опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега -40-45 км.

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

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

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

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

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

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

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный.

4- недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла.

При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя -стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный.

Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы.

Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. Направленность на максимально возможные достижения.

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их

реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. Возрастание нагрузок.

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Типы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

1. Учебные занятия, предполагающие усвоение нового материала.
2. Тренировочные занятия, направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной.
3. Учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
4. Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
5. Модельные занятия – форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
6. Контрольные занятия, позволяет проверить эффективность процесса подготовки.
7. Индивидуальные занятия, направлены на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Все эти формы занятий имеют примерно одинаковую структуру и состоят из блоков тренировочных занятий.

Урок легкой атлетики – основная форма тренировочных занятий. Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части.

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы.
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Задачи основной части занятия:

1. Разучивание или совершенствование техники специальных упражнений.
2. Направленное развитие на развитие физических качеств.
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств.

Задачи заключительной части занятия:

1. Постепенное снижение функциональной активности организма.
2. Подведение итогов проведенного занятия и постановка задания на дом

3.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

Требования безопасности перед началом занятий

Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

Не выходить на стадион без разрешения учителя или команды дежурного.

Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.

Протереть насухо спортивные снаряды для метания

Провести разминку

Требования безопасности во время занятий

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания. Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя

Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя.

Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренером-преподавателем.

Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.

Не уходите с занятий без разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.

В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.

При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий

Уходите со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.

Вымойте с мылом руки, умойтесь.

Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

3.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество учебных часов в неделю	6.	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	10
Теоретическая подготовка	12	14	22	32	32
Общая физическая подготовка	110	101	140	240	350
Специальная физическая подготовка	44	98	182	300	440
Техническая	70	96	130	158	172

подготовка					
Инструкторская и судейская практика	8	8	12	20	20
Восстановительные мероприятия	16	12	20	20	20
Медицинское обследование	2	4	6	6	8
Контрольные и переводные испытания	4	6	10	12	12
Участие в соревнованиях	10	16	30	40	50
Итого:	276	368	552	828	1104

3.3 Программный материал для практических занятий

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ (ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ НП-1)

№	Содержание	Часы	сентябрь														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	Теоретическая подготовка																
1.1	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.	1	+	+						+	+		+				
	<i>Всего часов</i>	1															
2	Общая физическая подготовка	14															
2.1	Медленный бег и его разновидности		+	+		+	+	+	+			+				+	
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+				+	+	+				
2.5	Бег с изменением направления		+	+								+	+	+		+	
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+	+	
2.7	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот		+	+	+						+	+	+				
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны						+		+					+		+	
2.9	Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.12	Бег челночный			+		+				+			+				
2.13	Задания на выносливость			+	+			+	+						+		
2.14	Игра		+					+				+		+		+	
3	Специальная физическая подготовка	5															
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.2	Ходьба и медленный бег по кругу. Упражнения на развитие координации движений и равновесия.	2	+	+			+	+	+		+		+			+	
3.3	Медленный бег с изменением направление движения	1	+	+	+					+	+	+	+	+			
4	Тактико-техническая подготовка	5															
4.1	Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, частой сменой разнообразных упражнений.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.2	Изучение техники медленного бега	3		+			+	+		+	+			+	+		
5	Контрольно-переводные испытания	2												+	+	+	
	<i>Всего часов</i>		26														
	Продолжительность занятия:		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
6	Участие в соревнованиях		По календарю														

№	Содержание	часы	октябрь													
			14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1	Теоретическая подготовка															
1.1	Двигательный режим учащихся	1	+	+						+	+		+			
	<i>Всего часов</i>	1														
2	Общая физическая подготовка	16														

2.1	Медленный бег и его разновидности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+		+	+	+			+				+	
2.4	Ходьба в сочетании с бегом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.5	Бег с изменением направления			+	+			+	+							+
2.6	Бег с изменением скорости				+	+	+			+	+	+				
2.7	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+							+	+	+		+	+
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны					+	+	+	+				+	+	+	
2.9	Бег с подскоками		+	+	+					+	+	+				
2.10	Бег с высоким подниманием бедра						+		+				+		+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.13	Задания на выносливость					+		+	+		+	+	+		+	+
2.14	Игра			+		+			+			+				
3	Специальная физическая подготовка	5														
3.1	Специальные задания скоростно-силовой направленности	2	+				+				+		+		+	
3.3	Медленный бег с изменением направление движения	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.4	Медленный бег с перепрыгиванием	1	+	+			+	+	+		+		+		+	
4	Тактико-техническая подготовка	5														
4.1	Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Изучение техники высокого старта	2				+	+	+	+			+				
4.3	Повторение техники медленного бега	1	+	+	+					+	+		+	+		
5	Контрольно-переводные испытания	1	+	+	+											
	Всего часов		28													
	Продолжительность занятия:		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
6	Участие в соревнованиях		По календарю													

	Содержание	часы	ноябрь													
			28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
1	Теоретическая подготовка															
1.1	Режим учащихся.	1		+	+	+						+				
	Всего часов	1														
2	Общая физическая подготовка	12														
2.1	Медленный бег и его разновидности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+		+	+	+			+					
2.4	Ходьба в сочетании с бегом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.5	Бег с изменением направления			+	+					+	+					
2.6	Бег с изменением скорости				+	+	+					+	+	+		
2.7	Бег с приставными шагами – вправо, влево		+	+									+	+	+	
2.8	Бег спиной вперёд						+	+	+	+					+	+
2.9	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+	+							+	+	+		
2.10	Бег зигзагом – с выпадом в стороны							+			+					+
2.11	Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.13	Бег с захлестыванием					+				+	+		+	+	+	
2.14	Бег челночный			+			+				+			+		
2.15	Задания на выносливость		+	+	+											
2.16	Задания силовой направленности						+	+	+				+	+		+
2.17	Задания на координацию и гибкость										+	+	+			
2.18	Элементы гимнастики и акробатики				+									+	+	+

2.19	Спортивные игры					+			+				+						+
3	Специальная физическая подготовка	6																	
3.1	Специальные задания скоростно-силовой направленности	3		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Ходьба и медленный бег по кругу. Упражнения на развитие координации движений и равновесия.	3				+	+	+	+	+	+								
4	Тактико-техническая подготовка	5																	
4.1	Психомышечная тренировка, мышечная релаксация.	1		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Изучение техники низкого старта	2				+	+	+								+	+	+	
4.3	Повторение низкого старта	1				+	+				+	+						+	
4.4	Медленный бег с изменением направление движения	1		+	+					+	+	+	+						
	Всего часов	24																	
	Продолжительность занятия:		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
5	Участие в соревнования		По календарю																
№	Содержание	Часы	май																

№	Содержание	часы	декабрь																
			40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53			
1	Теоретическая подготовка																		
1.1	Личная гигиена. Питание юных спортсменов.	1		+	+	+			+	+									
	Всего часов	1																	
2	Общая физическая подготовка	16																	
2.1	Медленный бег и его разновидности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.2	Общеразвивающие упражнения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м			+	+		+	+	+			+							
2.4	Ходьба в сочетании с бегом			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.5	Бег с изменением направления				+	+			+	+								+	+
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+			+	+	+						
2.7	Бег с приставными шагами – вправо, влево			+	+							+	+	+					
2.8	Бег спиной вперёд						+	+	+	+					+	+			
2.9	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот			+	+	+					+	+	+						
2.10	Бег зигзагом – с выпадом в стороны							+		+					+				
2.11	Бег с подскоками			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег с высоким подниманием бедра			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.13	Бег с захлёстыванием						+		+	+			+	+	+				
2.14	Бег челночный				+					+				+					
2.15	Задания на выносливость			+	+	+													
2.16	Задания силовой направленности						+	+	+				+	+			+		
2.17	Задания на координацию и гибкость									+	+	+						+	+
2.18	Элементы гимнастики и акробатики					+									+	+	+		
2.19	Спортивные игры					+		+				+					+		
3	Специальная физическая подготовка	6																	
3.1	Специальные задания скоростно-силовой направленности	3		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Ходьба и медленный бег по кругу. Упражнения на развитие координации движений и равновесия.	3		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Тактико-техническая подготовка	5																	
4.1	Психомышечная тренировка, мышечная релаксация.	2				+	+			+	+					+			
4.2	Разучивание техники прыжка в длину с места	2				+	+	+	+	+	+								
4.3	Медленный бег с изменением направление движения	1		+	+										+	+			
	Всего часов	24																	
	Продолжительность занятия:		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
5	Участие в соревнования		По календарю																
			103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115				
1	Общая физическая подготовка	14																	
1.1	Медленный бег и его разновидности			+	+		+	+	+			+							+
1.2	Общеразвивающие упражнения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.3	Ускорение на отрезках 20-50м			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.4	Ходьба в сочетании с бегом					+	+	+			+	+	+						
1.5	Бег с изменением направления			+	+									+	+			+	
1.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+								+	+	+

1.7	Бег с приставными шагами – вправо, влево		+	+	+					+	+	+			
1.8	Бег спиной вперёд		+	+	+	+				+	+	+	+	+	
1.9	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.10	Бег зигзагом – с выпадом в стороны		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.11	Бег с подскоками			+		+			+			+			
1.12	Бег с высоким подниманием бедра			+	+		+	+						+	
1.13	Бег с захлестыванием		+			+				+					+
1.14	Задания на координацию и гибкость		+			+				+			+		+
1.15	Элементы гимнастики и акробатики		+			+				+			+		+
1.16	Спортивные игры			+					+		+			+	
2	Специальная физическая подготовка	6													
2.2	Медленный бег с изменением направление движения	2		+	+	+				+	+				
2.3	Ходьба и медленный бег по кругу. Упражнения на развитие координации движений и равновесия.	1		+	+	+				+	+				
3	Тактико-техническая подготовка	5													
3.1	Подготовка спортсменов на короткие дистанции.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Закрепить технику выполнения низкого старта	2	+	+			+	+					+	+	
3.3	Обучить техники стартового разгона и бега по дистанции	1							+	+	+				+
4	Контрольно-переводные испытания	1													
4.1	Переводные нормативы		+	+	+	+									
	<i>Всего часов</i>	26													
	Продолжительность занятия:		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
5	Участие в соревнования	По календарю													
1111 №	Содержание	Часы	июнь												
			116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128
1	Общая физическая подготовка	15													
1.1	Медленный бег и его разновидности			+	+		+	+	+			+			+
1.2	Общеразвивающие упражнения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.3	Ускорение на отрезках 20-50м			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+			+	+	+			
1.5	Бег с изменением направления		+	+							+	+	+		+
1.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+				+	+	+
1.7	Бег с приставными шагами – вправо, влево		+	+	+					+	+	+			
1.8	Бег спиной вперёд		+	+	+	+				+	+	+	+	+	
1.9	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.10	Бег зигзагом – с выпадом в стороны		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.11	Бег с подскоками			+		+				+			+		
1.12	Бег с высоким подниманием бедра			+	+		+	+						+	
1.13	Бег с захлестыванием		+			+				+					+
1.14	Задания на координацию и гибкость		+			+				+			+		+
1.15	Элементы гимнастики и акробатики		+			+				+			+		+
1.16	Спортивные игры			+						+		+		+	
2	Специальная физическая подготовка	6													
2.2	Медленный бег с изменением направление движения	2		+	+	+				+	+				
2.3	Ходьба и медленный бег по кругу. Упражнения на развитие координации движений и равновесия.	1		+	+	+				+	+				
3	Тактико-техническая подготовка	5													
3.1	Подготовка спортсменов на короткие дистанции.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Закрепить технику выполнения низкого старта	2	+	+			+	+					+	+	
	Обучить техники стартового разгона и бега по дистанции	1							+	+	+				+
	<i>Всего часов</i>	26													
	Продолжительность занятия:		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
5	Участие в соревнования	По календарю													

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ (ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ НП-2 И НП-3)

№	Содержание	Часы	сентябрь												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

1	Теоретическая подготовка														
1.1	Тема №1	1	+	+						+	+				
	<i>Всего часов</i>	1													
2	Общая физическая подготовка	23													
2.1	Медленный бег и его разновидности		+	+		+	+	+			+				+
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+				+	+			
2.5	Бег с изменением направления		+	+							+	+			+
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+
2.7	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+	+					+	+	+			
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны						+		+					+	+
2.9	Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный			+		+			+			+			
2.13	Задания на выносливость			+	+			+	+						+
2.14	Игра		+				+				+			+	+
3	Специальная физическая подготовка	8													
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Ускорения из различных стартовых положений	2	+	+			+	+	+			+			+
4	Тактико-техническая подготовка	5													
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Обучение техники метания (с места, 3-х шагов, разбега)	3		+			+	+			+	+		+	+
5	Контрольно-переводные испытания	2											+	+	+
	<i>Всего часов</i>	39													
	Продолжительность занятия:		135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
6	Участие в соревнованиях		По календарю												

	Содержание	Часы	октябрь												
			14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Теоретическая подготовка														
1.1	Тема №2.	1	+	+						+	+				
	<i>Всего часов</i>	1													
2	Общая физическая подготовка	22													
2.1	Медленный бег и его разновидности		+	+		+	+	+			+				+
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+				+	+			
2.5	Бег с изменением направления		+	+							+	+	+		+
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+
2.7	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+	+					+	+	+			
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны						+		+					+	+
2.9	Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный			+		+			+			+			
2.13	Задания на выносливость			+	+			+	+						+
2.14	Игра		+				+				+			+	+
3	Специальная физическая подготовка	8													
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Ускорения из различных стартовых положений	3	+	+			+	+	+			+		+	+
3.3	Специально прыжковые упражнения	2			+	+					+		+		+
4	Тактико-техническая подготовка	5													

4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.2	Закрепление техники метания (с места, 3-х шагов, разбега)	1		+			+	+		+							
4.3	Обучение техники эстафетного бега	2			+	+				+			+		+		
5	Инструкторская и судейская практика	2	+										+	+	+	+	
6	Контрольно-переводные испытания	2											+	+	+	+	
Всего часов		39															
Продолжительность занятия:			135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
№	Содержание	Часы	Ноябрь														
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38			
1	Теоретическая подготовка																
1.1	Тема №3.	1	+	+						+	+						
Всего часов		1															
2	Общая физическая подготовка	22															
2.1	Медленный бег и его разновидности		+	+		+	+	+				+					
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+				+	+	+				
2.5	Бег с изменением направления		+	+								+	+	+			
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+	+	+			+	+	+	
2.7	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+	+						+	+	+				
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны						+		+						+		
2.9	Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.12	Бег челночный			+		+				+			+				
2.13	Задания на выносливость			+	+			+	+							+	
2.14	Игра		+					+				+			+		
3	Специальная физическая подготовка	8															
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.2	Ускорения из различных стартовых положений	2	+	+			+	+	+			+		+			
4	Тактико-техническая подготовка	5															
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.2	Закрепить техники эстафетного бега	2		+			+	+			+	+			+	+	
4.3	Усовершенствовать технику низкого старта	1	+		+	+				+							
Всего часов		36															
Продолжительность занятия:			135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
5	Участие в соревнованиях		По календарю														

	Содержание	Часы	декабрь														
			39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		
1	Теоретическая подготовка																
1.1	Тема №4	1	+	+						+	+						
Всего часов		1															
2	Общая физическая подготовка	23															
2.1	Медленный бег и его разновидности		+	+		+	+	+			+					+	
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+				+	+	+				
2.5	Бег с изменением направления		+	+								+	+	+		+	
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+				+	+	+	+	
2.7	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+	+						+	+	+				
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны						+		+					+		+	

2.9	Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный			+		+			+			+				
2.13	Задания на выносливость			+	+			+	+						+	
2.14	Игра		+					+				+		+		+
3	Специальная физическая подготовка	8														
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Ускорения из различных стартовых положений	3	+	+			+	+	+		+		+		+	
3.3	Специально прыжковые упражнения	2			+	+				+		+		+		
4	Тактико-техническая подготовка	5														
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Закрепление техники низкого старта	1		+				+	+		+					
4.3	Усовершенствовать технику высокого старта	2			+	+				+			+		+	
5	Инструкторская и судейская практика	2														
Всего часов			39													
Продолжительность занятия:			135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
6	Участие в соревнованиях		По календарю													

№	Содержание	Часы	январь													
			52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	
1	Теоретическая подготовка															
1.1	Тема №5	1	+	+						+	+					
Всего часов		1														
2	Общая физическая подготовка	25														
2.1	Легкий бег		+			+		+			+					+
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+			+	+	+				
2.5	Бег с изменением направления		+	+							+	+	+			+
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+	+
2.7	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот		+	+	+						+	+	+			
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны							+		+				+		+
2.9	Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный			+		+			+			+				
2.13	Задания на выносливость				+	+			+	+					+	
2.14	Игра		+					+				+		+		+
2.15	Кросс			+				+			+			+		
3	Специальная физическая подготовка	8														
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Ускорения из различных стартовых положений	3	+	+				+	+	+		+		+		+
3.3	Специально прыжковые упражнения	2			+	+					+		+		+	
4	Тактико-техническая подготовка	5														
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Закрепление техники низкого старта	1		+				+	+		+					
4.3	Усовершенствовать технику высокого старта	2			+	+				+			+		+	
Всего часов			39													
Продолжительность занятия:			135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
5	Участие в соревнованиях		По календарю													

№	Содержание	Часы	февраль													
			65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	
1	Теоретическая подготовка															
1.1	Тема №6.	1	+	+						+	+					
Всего часов		1														
2	Общая физическая подготовка	25														
2.1	Легкий бег		+			+		+			+					+
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+			+	+	+				

2.5	Бег с изменением направления		+	+							+	+	+		+	
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+	+
2.7	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+	+						+	+	+			
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны							+		+				+		+
2.9	Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлёстыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный			+		+				+						
2.13	Задания на выносливость			+	+			+	+						+	
2.14	Игра		+					+				+			+	
2.15	Кросс			+				+			+				+	
3	Специальная физическая подготовка	8														
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Ускорения из различных стартовых положений	3	+	+				+	+	+			+			+
3.3	Специально прыжковые упражнения	2			+	+					+			+		
4	Тактико-техническая подготовка	5														
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Закрепление техники бега по выражу	1		+				+	+		+					
4.3	Усовершенствовать технику высокого старта	2			+	+				+				+		+
	Всего часов		39													
	Продолжительность занятия:		135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
5	Участие в соревнованиях		По календарю													

№	Содержание	Часы	март													
			78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	
1	Теоретическая подготовка															
1.1	Тема №7.	1	+	+						+	+					
	Всего часов	1														
2	Общая физическая подготовка	25														
2.1	Легкий бег		+				+		+			+				+
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+				+	+	+			
2.5	Бег с изменением направления		+	+								+	+	+		+
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+	+
2.7	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+	+						+	+	+			
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны							+		+				+		+
2.9	Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлёстыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный			+		+				+			+			
2.13	Задания на выносливость			+	+			+	+						+	
2.14	Игра		+					+				+			+	
2.15	Кросс		+	+				+			+				+	
3	Специальная физическая подготовка	8														
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Ускорения из различных стартовых положений	3	+	+				+	+	+			+			+
3.3	Специально прыжковые упражнения	2			+	+					+			+		+
4	Тактико-техническая подготовка	5														
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Закрепление техники прыжка с места	1		+				+	+		+					
4.3	Усовершенствовать технику эстафетного бега	2			+	+				+			+		+	

	Всего часов		39														
	Продолжительность занятия:		135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
5	<i>Участие в соревнованиях</i>		По календарю														

№	Содержание	Часы	апрель													
			91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	
1	Теоретическая подготовка															
1.1	Тема №8.	1	+	+						+	+					
	<i>Всего часов</i>	1														
2	Общая физическая подготовка	23														
2.1	Медленный бег и его разновидности			+				+				+				+
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+				+	+	+			
2.5	Бег с изменением направления		+	+								+	+	+		+
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+	+
2.7	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+	+						+	+	+			
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны							+		+				+		+
2.9	Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный			+		+				+			+			
2.13	Задания на выносливость			+	+			+	+						+	
2.14	Игра		+					+			+			+		+
2.15	Кросс			+		+			+		+				+	
3	Специальная физическая подготовка	7														
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Ускорения из различных стартовых положений	3	+	+				+	+	+		+		+		+
3.3	Специально прыжковые упражнения	2			+	+					+		+		+	
4	Тактико-техническая подготовка	4														
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Закрепление техники метания (с места, 3-х шагов, разбега)	1		+				+	+		+					
4.3	Обучение техники эстафетного бега	1			+	+				+			+		+	
5	Инструкторская и судейская практика	2	+										+	+	+	+
6	Контрольно-переводные испытания	2										+	+	+	+	+
	<i>Всего часов</i>	39														
	Продолжительность занятия:		135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135

№	Содержание	Часы	май													
			104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115		
1	Теоретическая подготовка															
1.1	Тема №9.	1	+	+						+	+					
	<i>Всего часов</i>	1														
2	Общая физическая подготовка	20														
2.1	Медленный бег и его разновидности			+	+		+	+	+			+				
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+				+	+	+			
2.5	Бег с изменением направления		+	+								+	+	+		
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+	
2.7	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот		+	+	+						+	+	+			
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны							+		+				+		
2.9	Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный			+		+				+			+			
2.13	Задания на выносливость			+	+			+	+						+	

2.14	Игра			+						+				+		+		
3	Специальная физическая подготовка	7																
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	3		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.2	Ускорения из различных стартовых положений	2		+	+			+	+	+		+			+			
3.3	Специально прыжковые упражнения	2				+	+					+			+		+	
4	Тактико-техническая подготовка	4																
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции	1		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.2	Закрепление техники метания (с места, 3-х шагов, разбега)	1			+			+	+		+							
4.3	Обучение техники эстафетного бега	2				+	+			+				+			+	
5	Инструкторская и судейская практика	2		+		+			+		+							
6	Контрольно-переводные испытания	2		+	+	+												
	Всего часов		36															
	Продолжительность занятия:		135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
7	Участие в соревнованиях		По календарю															
№	Содержание	Часы	июнь															
			116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128			
1	Теоретическая подготовка																	
1.1	Тема №10	1		+	+					+	+							
	Всего часов		1															
2	Общая физическая подготовка	25																
2.1	Легкий бег			+			+		+			+						+
2.2	Общеразвивающие упражнения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом					+	+	+			+	+	+					
2.5	Бег с изменением направления			+	+							+	+	+				+
2.6	Бег с изменением скорости						+	+	+	+				+	+			+
2.7	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот			+	+	+					+	+	+					
2.8	Бег зигзагом – с выпадом в стороны							+		+					+			+
2.9	Бег с подскоками			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10	Бег с высоким подниманием бедра			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный				+		+			+			+					
2.13	Задания на выносливость				+	+		+	+								+	
2.14	Игра			+					+			+			+			+
2.15	Кросс				+				+			+			+			+
3	Специальная физическая подготовка	8																
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения	3		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Ускорения из различных стартовых положений	3		+	+			+	+	+		+			+			+
3.3	Специально прыжковые упражнения	2				+	+					+			+			+
4	Тактико-техническая подготовка	5																
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции	2		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Закрепление техники низкого старта	1			+			+	+		+							
4.3	Усовершенствовать технику высокого старта	2				+	+			+				+			+	
	Всего часов		39															
	Продолжительность занятия:		135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
4	Участие в соревнованиях		По календарю															

ПЛАН-СХЕМА ПОДГОТОВКИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ДО ДВУХ ЛЕТ)

№	Содержание	часы	сентябрь																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Теоретическая подготовка	2																	
1.1	Тема №1.		+	+	+	+								+	+	+	+		
2	Общая физическая подготовка	31																	
2.1	Медленный бег и его разновидности		+			+		+		+			+			+	+		
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+			+	+	+					+	+	+
2.5	Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи		+	+								+	+	+		+			
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+	+			
2.9	Бег с подскоками		+	+	+							+	+	+			+		
2.1	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.1	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.1	Бег челночный				+	+						+	+					+	
2.1	Задания на выносливость		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.1	Кросс			+		+				+				+			+		+
2.1	Игра			+	+			+	+					+					+
3	Специальная физическая подготовка	12																	
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения			+				+			+			+					
3.2	Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+			+	+	+					+	+	+
3.3	Специально прыжковые упражнения		+	+								+	+	+		+			
4	Тактико-техническая подготовка	3																	
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Закрепление техники низкого старта	1		+				+	+		+								
4.3	Усовершенствовать технику высокого старта	1			+	+				+			+		+				
5	Контрольно-переводные испытания	3													+	+	+	+	+
	Всего часов	51																	
	Продолжительность занятия:		13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5
6	Участие в соревнованиях		По календарю																

№	Содержание	часы	октябрь																	
			18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	Теоретическая подготовка																			
1.1	Тема №2.	2	+	+	+			+	+	+										
2	Общая физическая подготовка	37																		
2.1	Легкий бег и его разновидности		+			+		+		+			+	+						
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+			+	+	+				+	+	+		

2.5	Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи		+	+							+	+	+		+					+	+	
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+				+	+	+							
2.9	Бег подскоками		+	+	+					+	+	+			+							
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный				+	+					+	+					+					
2.13	Задания на выносливость		+		+		+	+			+	+	+	+	+							
2.14	Игра			+		+			+			+			+		+					
3	Специальная физическая подготовка	11		+	+		+	+						+						+		
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения		+	+		+	+			+	+			+	+			+	+			
3.2	Интервальный бег 100 через 100м			+	+		+	+			+	+			+	+				+	+	
4	Тактико-техническая подготовка	2																				
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Техника финиширования			+			+	+		+				+	+							
5	Контрольно-переводные испытания	3	+	+	+	+	+															
6	Инструкторская и судейская практика	2	+		+			+	+													
	Всего часов	57																				
	Продолжительность занятия:		13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	1 3 5
7	Участие в соревнованиях	По календарю																				

№	Содержание	часы	ноябрь																			
			37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
1	Теоретическая подготовка																					
1.1	Тема №3.	2	+	+	+				+	+	+											
2	Общая физическая подготовка	31																				
2.1	Легкий бег и его разновидности		+			+			+			+					+	+				
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+			+	+	+								+	+	
2.5	Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи		+	+								+	+	+		+						

2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+	+			
2.9	Бег с подскоками		+	+	+					+	+	+					+		
2.1 0	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.1 1	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.1 2	Бег челночный				+	+						+	+						+
2.1 3	Задания на выносливость		+		+		+		+	+		+	+	+	+	+			
2.1 4	Игра			+		+			+			+					+		+
3	Специальная физическая подготовка	11		+	+		+	+						+					
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения		+	+		+	+			+	+			+	+				+
3.2	Интервальный бег 100 через 100м			+	+		+	+			+	+				+	+		
4	Тактико-техническая подготовка	3																	
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Техника финиширования			+			+	+		+						+	+		
4.3	Обучить прыжки в длину с 7-9 шагов разбега				+	+				+	+								
5	Инструкторская и судейская практика	1	+		+														
	Всего часов	48																	
	Продолжительность занятия:		13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5
6	Участие в соревнованиях	По календарю																	

№	Содержание	часы	декабрь																	
			53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
1	Теоретическая подготовка																			
1.1	Тема №4.	2	+	+	+			+	+	+										
2	Общая физическая подготовка	37																		
2.1	Легкий бег и его разновидности		+			+		+			+			+	+					
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+			+	+	+					+	+		
2.5	Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи		+	+							+	+	+		+				+	+
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+				+	+	+					
2.9	Бег с подскоками		+	+	+					+	+	+				+				
2.1 0	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2.1 1	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.1 2	Бег челночный				+	+					+	+						+		
2.1 3	Задания на выносливость		+		+		+		+	+		+	+	+	+			+		
2.1 4	Игра			+		+			+			+			+			+		
3	Специальная физическая подготовка	11		+	+		+	+						+						
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения		+	+		+	+			+	+			+	+			+		
3.2	Прыжки через скакалку			+	+			+	+			+	+			+	+			
3.3	Специально прыжковые упражнения																			
4	Тактико-техническая подготовка	3																		
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4.2	Обучить Прыжкам в длину с места			+			+	+		+				+	+				+	
4.3	Совершенствование прыжкам в длину с 7-9 шагов разбега		+			+			+			+				+		+		
5	Инструкторская и судейская практика	1	+												+		+			
Всего часов		54																		
Продолжительность занятия:			13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5
6	Участие в соревнованиях	По календарю																		

№	Содержание	часы	январь																	
			71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86		
1	Теоретическая подготовка																			
1.1	Тема №5.	2	+	+	+			+	+	+										
2	Общая физическая подготовка	31																		
2.1	Легкий бег и его разновидности		+			+		+			+				+	+				
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+			+	+	+								
2.5	Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи		+	+							+	+	+		+		+		+	+
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+				+	+	+					
2.9	Бег с подскоками		+	+	+					+	+	+					+			
2.1 0	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.1 1	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.1	Бег челночный				+	+						+	+							

2																		
2.1	Задания на выносливость		+		+		+		+	+		+	+	+	+	+		
2.1	Игра			+		+			+			+				+		+
3	Специальная физическая подготовка	12		+	+		+	+						+				
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения		+	+		+	+			+	+			+	+			+
3.2	Ускорения с послед. бегом по инерции			+	+		+	+			+	+			+			
4	Тактико-техническая подготовка	3																
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4.2	Техника финиширования			+		+	+		+					+	+			
4.3	Эстафетный бег		+			+			+			+						+
	Всего часов	48																
	Продолжительность занятия:		13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5
5	Участие в соревнованиях	По календарю																

№	Содержание	часы	февраль															
			87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	
1	Теоретическая подготовка																	
1.1	Тема №6.	2	+	+	+				+	+	+							
2	Общая физическая подготовка	28																
2.1	Легкий бег и его разновидности		+			+		+			+		+		+		+	+
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+				+	+	+					
2.5	Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи		+	+								+	+	+		+		
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+	+		
2.9	Бег с подскоками		+	+	+						+	+	+				+	
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный				+	+							+	+				
2.13	Задания на выносливость		+		+		+		+	+		+	+	+	+	+	+	
2.14	Игра			+		+			+			+					+	
3	Специальная физическая подготовка	12		+	+		+	+							+			
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения		+	+		+	+			+	+			+	+			
3.2	Задания скоростно-силовой направленности			+	+			+	+			+	+				+	
4	Тактико-техническая подготовка	3																
4.1	Подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	спортсменов на средние дистанции																		
4.2	Подготовка спортсменов к бегу с препятствиями			+				+	+			+					+	+	
4.3	Эстафетный бег			+				+											
	Всего часов	45																	
	Продолжительность занятия:		135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
5	Участие в соревнованиях	По календарю																	

№	Содержание	часы	март																
			10 2	10 3	10 4	10 5	10 6	10 7	10 8	10 9	11 0	11 1	11 2	11 3	11 4	11 5	11 6	11 7	11 8
1	Теоретическая подготовка	2																	
1.1	Тема №7.		+	+	+	+									+	+	+	+	
2	Общая физическая подготовка	34																	
2.1	Медленный бег и его разновидности		+			+		+				+			+	+			
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+				+	+	+				+	+	+
2.5	Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи		+	+								+	+	+		+			
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+	+			
2.9	Бег с подскоками		+	+	+						+	+	+				+		
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный				+	+						+	+					+	
2.13	Задания на выносливость		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.14	Кросс			+		+				+			+				+		+
2.15	Игра			+	+		+	+						+					+
3	Специальная физическая подготовка	11																	
3.1	Специальные и беговые упражнения			+			+				+			+					
3.2	Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+				+	+	+				+	+	+
3.3	Специально прыжковые упражнения		+	+								+	+	+		+			
4	Тактико-техническая подготовка	2																	
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Закрепление техники низкого			+			+	+			+								

	старта																			
4.3	Усовершенствовать технику высокого старта				+	+				+				+						
5	Инструкторская и судейская практика	2														+	+	+		
	Всего часов	51																		
	Продолжительность занятия:		13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5
6	Участие в соревнованиях		По календарю																	

№	Содержание	часы	апрель																	
			11 9	12 0	12 1	12 2	12 3	12 4	12 5	12 6	12 7	12 8	12 9	13 0	13 1	13 2	13 3	13 4	13 5	13 6
1	Теоретическая подготовка																			
1.1	Тема №8.	2	+	+	+			+	+	+										
2	Общая физическая подготовка	34																		
2.1	Легкий бег и его разновидности		+			+		+			+				+	+				
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+			+	+	+					+	+		
2.5	Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи		+	+							+	+	+		+				+	+
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+				+	+	+					
2.9	Бег с подскоками		+	+	+						+	+	+				+			
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный				+	+						+	+					+		
2.13	Задания на выносливость		+		+		+		+	+		+	+	+	+	+			+	
2.14	Игра			+		+			+			+				+		+		
3	Специальная физическая подготовка	11		+	+		+	+						+						
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения		+	+		+	+			+	+			+	+			+		
3.2	Прыжки через скакалку			+	+			+	+			+	+			+	+			
3.3	Специально прыжковые упражнения																			
4	Тактико-техническая подготовка	2																		
4.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции			+			+	+		+					+	+				+
4.2	Совершенствование		+			+			+			+					+		+	

	ние прыжкам в длину с 7-9 шагов разбега																		
5	Инструкторская и судейская практика	2	+													+		+	
6	Контрольно-переводные испытания	3														+	+	+	+
	Всего часов	54																	
	Продолжительность занятия:		13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5
7	Участие в соревнованиях	По календарю																	
№	Содержание	часы	май																
			13 7	13 8	13 9	14 0	14 1	14 2	14 3	14 4	14 5	14 6	14 7	14 8	14 9	15 0	15 1	15 2	15 3
1	Теоретическая подготовка	2																	
1.1	Тема №9.		+	+	+	+										+	+	+	+
2	Общая физическая подготовка	31																	
2.1	Легкий бег и его разновидности		+			+		+				+				+	+		
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+				+	+	+					+	+
2.5	Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи		+	+								+	+	+		+			
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+					+	+	+			
2.9	Бег с подскоками		+	+	+						+	+	+				+		
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный				+	+							+	+					+
2.13	Задания на выносливость		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.14	Кросс			+		+				+			+				+		+
2.15	Игра			+	+		+	+						+					+
3	Специальная физическая подготовка	11																	
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения			+			+				+			+					
3.2	Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+				+	+	+				+	+	+
4	Тактико-техническая подготовка	2																	
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Закрепление техники низкого старта			+			+	+			+								
4.3	Усовершенствовать технику				+	+				+			+		+				

	высокого старта																		
5	Инструкторская и судейская практика	2		+	+					+	+					+			
6	Контрольно-переводные испытания	3	+	+	+	+	+												
	Всего часов	51																	
	Продолжительность занятия:		13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5	13 5
7	Участие в соревнованиях	По календарю																	

	Содержание	часы	июнь																
			15 4	15 5	15 6	15 7	15 8	15 9	16 0	16 1	16 2	16 3	16 4	16 5	16 6	16 7	16 8	16 9	17 0
1	Теоретическая подготовка	2																	
1.1	Тема №10.		+	+	+	+								+	+	+	+		
2	Общая физическая подготовка	34																	
2.1	Медленный бег и его разновидности		+			+		+			+			+	+				
2.2	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Ускорение на отрезках 20-50м		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.4	Ходьба в сочетании с бегом				+	+	+			+	+	+					+	+	+
2.5	Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи		+	+							+	+	+		+				
2.6	Бег с изменением скорости					+	+	+	+				+	+	+				
2.9	Бег с подскоками		+	+	+					+	+	+				+			
2.10	Бег с высоким подниманием бедра		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.11	Бег с захлестыванием		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.12	Бег челночный				+	+						+	+					+	
2.13	Задания на выносливость		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.14	Кросс			+		+				+			+				+		+
2.15	Игра			+	+		+	+						+					+
3	Специальная физическая подготовка	12																	
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения			+			+				+			+		+		+	+
3.2	Ускорения из различных стартовых положений				+	+	+				+	+	+				+	+	+
3.3	Специально прыжковые упражнения		+	+								+	+	+		+			+
4	Тактико-техническая подготовка	3																	
4.1	Подготовка спортсменов на средние дистанции		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Подготовка спортсменов к			+			+	+		+						+	+	+	

	бегу с препятствиями																		
4.3	Усовершенствовать технику эстафетного бега				+	+				+				+					+
	Всего часов	51																	
	Продолжительность занятия:		13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Участие в соревнованиях	По календарю																	

ПЛАН-СХЕМА ПОДГОТОВКИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ)

Втягивающий этап - недельный микроцикл ОФП-1,2

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

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

3 день - по программе первого дня.

4 день - отдых.

5 день - по программе второго дня.

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

7 день - отдых.

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

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

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

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

2 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ-15 мин). Повторный бег 4x1000 м или 2x2000 м или 3x1200 м (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость 3.20-3.30 на 1 км у юношей, девушки на 25-30 с медленнее. Заключительный восстановительный бег 2 км.

3 день - по программе первого дня.

4 день - спортивные игры 30-40 мин. Разминка с партнером 20 мин. Прыжковые упражнения 80-100 отталкиваний. Ускорения 10x100м. Барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин. Локальные силовые упражнения для мышц, обслуживающих стопы.

5 день - по программе второго дня.

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

7 день - отдых.

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

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

Недельный микроцикл - соревновательный этап (интенсивная направленность СФП)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1 день - кроссовый бег (8-12 км).

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

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

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

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

6 день - предсоревновательная разминка.

7 день - соревнования.

8 день - медленный кроссовый день - 14 км.

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

3.4 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе бега, вызывает изменения в организме легкоатлета, выражающиеся в своеобразии

психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

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 психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

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

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

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

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

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

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

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

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

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

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

Инструкторская и судейская практика

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

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

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

3.5 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 поликлиник и ДЮСШ. Врачебный

контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

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

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

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

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

3.6 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плаитабс).

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности: - специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству

по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые

профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

Оценка самочувствия

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

3.7 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, осуществляется 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.

3.8 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных 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.

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Основные темы и содержание теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основы отечественной системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ, ЕВСК – присвоение спортивных разрядов и званий.

Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом

Исторические сведения о зарождении бега и спортивной ходьбы как видов спорта.

Основные этапы развития бега на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбы в стране. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игр.

Задачи и перспективы дальнейшего развития бега и спортивной ходьбы. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, области, крае, городе и спортивном коллективе. Уровень достижений в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Бег на средние, длинные дистанции и спортивная ходьба в системе ДЮСШ, СДЮШОР и УОР.

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

Личная и общественная гигиена

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность. Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

Сущность спортивной тренировки

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных бегунов и скороходов. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Основные виды подготовки юного спортсмена

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Периодизация спортивной тренировки

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе.

Планирование и учет в процессе тренировки юных спортсменов

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрации тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

Спортивные соревнования

Значение спортивных соревнований. Правила соревнования. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге и спортивной ходьбе (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

3.9 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь данными 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.

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

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

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;

Ориентировочный план-график воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Участие в торжественной церемонии приема новичков в ДЮСШ	Октябрь
2	Беседа на тему «Твой любимый спортсмен-легкоатлет»	ноябрь
3	Выступление с отчетом по итогам учебы и спортивных выступлений на собрании	2 раза в год
4	Культоход в краеведческий музей	апрель
5	Встреча с участниками Великой Отечественной войны	май
6	Посещение мемориальных памятников	Ноябрь, июль
7	Вечер поэзии «Звездное небо» в спортивном лагере	Август

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся бегом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- усвоение правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях бегом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.
- в области других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Требования к результатам реализации Программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.3 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. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества), координация движений.

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам

Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке в легкой атлетике (юноши)

Контрольные упражнения (тесты)	Этапы подготовки					
	Начальный		Тренировочный		Совершенствования спортивного мастерства	
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года	Свыше 1 года
Скоростные качества						
Бег на 30 м с ходу, сек.	4,7	4,3	4,0	3,4	3,3	3,2
Скоростно-силовые качества						
Прыжок в длину с места, см	150	210	230	280	290	295
Бросок набивного мяча 3кг, м	10	–	–	–	–	–
Тройной прыжок в длину с места, см	–	700	725	825	850	900
Бросок ядра 7,26 кг назад, м	–	–	–	13	14	16
Выносливость						
Бег 3000 м (мин.)	13.30	12.30	12.00	10.30	8.50	8.40

Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке в легкой атлетике (девушки)

Контрольные упражнения (тесты)	Этапы подготовки					
	Начальный		Тренировочный		Совершенствования спортивного мастерства	
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года	Свыше 1 года
Скоростные качества						
Бег на 30 м с ходу, сек.	5,8	5,3	5,0	4,1	4,1	4,0
Скоростно-силовые качества						
Прыжок в длину с места, см	130	180	200	230	240	255
Бросок набивного мяча 3кг, м	8	–	–	–	–	–
Тройной прыжок в длину с места, см	–	480	510	640	660	690
Бросок ядра 4 кг назад, м	–	–	–	12	13	15
Выносливость						
Бег 2000м (мин.)	10.30	9.30	8.00	7.30	7.00	6.40

Требования к спортивным результатам в легкой атлетике

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	–
	2 год	3 юн.
	3 год	2 юн.
Тренировочный	До двух лет	1 юн.
	Свыше двух лет	III, II
Совершенствования спортивного мастерства	До 1 года	I
	Свыше 1 года	КМС

4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная аттестация ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения. И итоговая аттестация после освоения Программы.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. 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 ССМ-3) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом школы.

4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100м (не более 14,2 с)	Бег 100м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Скоростные качества	Бег на 60м с ходу (не более 9,6с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300м (не более 50 с)	Бег 300м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 2000 м (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег на 800 м (не более 2 мин. 00 сек)	Бег на 800 м (не более 2 мин. 22 с)
	Бег 1500 м (не более 4 мин. 08 с)	Бег 1500 м (не более 4 мин. 55 с)
	Бег 3000 м (не более 8 мин. 55 с)	Бег 3000 м (не более 10 мин. 35 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин. 30 с)	Бег 5000 м (не более 18 мин. 10 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.6 ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК СПОРТИВНО – МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОТДЕЛЕНИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

№	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Категория участников
1	Соревнования на призы О.Райко	Сентябрь	п.Лозовый	Все возраста
2	Соревнования «Тихоокеанская миля	Октябрь	Фокино	Все возраста
3	Первенство Приморского края по бегу по шоссе	Октябрь	г.Находка	Все возраста
4	Открытое первенство ДЮСШ «Водник»	Декабрь	г.Находка	Ст. юноши
5	Открытое первенство ДЮСШ «Водник»	Декабрь	г.Находка	Мл. юноши
6	Первенство Приморского края среди юношей и девушек	Декабрь	г.Владивосток	Ст. и мл. юноши
7	Первенство Дальневосточного федерального округа	Январь	г. Хабаровск	Ст. юноши
8	Открытое первенство города Находка	Январь	г.Находка	Ст. юноши
9	Открытое первенство города Находка	Январь	г.Находка	Мл. юноши
10	Открытое первенство ДЮСШ «Водник» к Дню Защитника Отечества	Февраль	г.Находка	Ст. юноши
11	Открытое первенство ДЮСШ «Водник» к Дню Защитника Отечества	Февраль	г.Находка	Мл. юноши
12	Первенство Приморского края по бегу в гору	Март	г.Находка	Все возраста
13	Открытое первенство города по кроссу	Апрель	г.Находка	Все возраста
14	Открытое первенство ДЮСШ «Водник» по двоеборью	Апрель	г.Находка	Все возраста
15	Чемпионат и первенство Приморского края по	Апрель	г.Артем	Все

	кроссу			возраста
16	Открытое первенство ДЮСШ «Водник» «Открытие летнего сезона»	Апрель	г.Находка	Все возраста
17	Открытое первенство города по легкой атлетике	Май	г.Находка	Все возраста
18	Первенство Приморского края по легкой атлетике среди юношей и девушек	Май	г.Владивосток	1999-2002
19	Первенство Дальневосточного федерального округа	Май	По назначению	Ст. юноши
20	Открытое первенство города по бегу по шоссе «Шоколадная миля», к международному Дню Защиты Детей	01.06.16г.	п.Ливадия	Все возраста
21	Кубок приморского края по легкой атлетике	Июнь	г.Владивосток	Ст.юноши
22	Открытое первенство ДЮСШ «Водник» по легкоатлетическому многоборью	Июнь	г.Находка	Все возраста

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации. Приказ от 24 апреля 2013г. № 220, «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»
2. В.М.Волков, В.П.Филин. Спортивный отбор. - М.; ФиС, 1983
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.; Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.; ФиС, 1981
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
6. Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов. Бег на средние и длинные дистанции. – М.; ФиС, 1982
7. Н.И.Пудов. Советы бегунам. – М.; ФиС, 1983
8. Г.И.Максименко. Управление тренировочным процессом юных бегунов. – Киев.; «Здоровье», 1978
9. С.В.Хрущев, М.М.Круглый. Тренеру о юном спортсмене. – М.; ФиС, 1982
10. П.З.Сирис, П.М.Гайдарска, К.И.Рачев. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.; ФиС, 1983.
11. В.Л.Карпман, З.Б.Белоцерковский, И.А.Гудков. Тестирование в спортивной медицине. - М.; ФиС, 1988
12. М.А.Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.; ФиС, 1980
13. Й.Вацула, Э.Достал, И.Вомачка. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск, «Полымя», 1986
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995
15. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
16. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
17. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
18. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
19. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
20. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
21. <http://www.sport-25.ru/> - Федерация легкой атлетики Приморского края

