

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. КУЗОВАТОВО**

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
р.п. Кузоватово

А.И. Кисаров

Приказ № 13 от «29» мая 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 года №220

Срок реализации Программы: 7 лет
Возраст обучающихся: 9-17 лет

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического Совета
МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово
от «29» мая 2020 г.
протокол № 6

Программа
разработана группой тренеров-
преподавателей
по лёгкой атлетике МБУ ДО ДЮСШ
р.п. Кузоватово

р.п. Кузоватово
2020 г

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. <u>Пояснительная записка</u>	3-7 стр.
1.2. Нормативная часть учебной программ	8 стр.
1.3. Этапы предпрофессиональной подготовки	9 стр.
2. <u>Учебный план Программы</u>	9-15 стр.
2.1. Структура годового цикла подготовки бегунов	11-12 стр.
2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в беге на средние и длинные дистанции	12-13 стр.
2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения	13 стр.
2.4. Предельные тренировочные нагрузки	14 стр.
2.5. Примерные планируемые минимальные показатели системы соревнований в группах предпрофессиональной спортивной подготовки по легкой атлетике - бег на средние и длинные дистанции в году	15 стр.
2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки ..	15 стр.
2.7. Медицинские, возрастные требования освоения Программы	15-16 стр.
2.8. Примерные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17-18 стр.
3. <u>Методическая часть Программы</u>	17-32 стр.
3.1. Организационно-методические указания	18-19 стр.
3.2. Возрастные особенности физического развития юных спортсменов	19-20 стр.
3.3. Основные средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции ..	21-28 стр.
3.4. Содержание программы	28 стр.
3.4.1. Планирование многолетней подготовки	28-29 стр.
3.4.2. Теоретическая подготовка	30-32 стр.
3.4.3. Практический материал	32-52 стр.
3.4.4. Организация тренировочного процесса	52-57 стр.
4. <u>Примерная система отбора бегунов на средние и длинные дистанции</u>	57-59 стр.
5. <u>Система контроля и зачётные требования Программы</u>	59-63 стр.
6. <u>Требования к кадрам учреждения, осуществляющих предпрофессиональную и спортивную подготовку</u>	63 стр.
7. <u>Рекомендации по планированию спортивных результатов</u>	63- 64 стр.
8. <u>План антидопинговых мероприятий</u>	64-69 стр.
9. Перечень информационного обеспечения Программы	70 стр.

Приложения к Программе:

Приложение №1 - Структура годового цикла спортивной подготовки легкоатлетов - бегунов на средние и длинные дистанции

Приложение №2 - План схема годового цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции в группах начальной подготовки до 1 года и свыше 1 года обучения

Приложение №3 - План схема годового цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции в тренировочных группах до 2-х лет обучения и свыше 2-х лет обучения

Приложение №4 - Примерный учебный план Теоретической подготовки

легкоатлетов-бегунов на средние и длинные дистанции

Приложение №5 -Примерный недельный микроцикл для бегунов на средние дистанции

Приложение №6 - Индивидуальные планы распределения основных

тренировочных средств в годичном цикле обучающихся ТГ-4г.о.

Приложение №7- Ориентировочные нормативы для зачисления и перевода

групп НП, ТГ. Ориентировочные нормативы ОФП.

Приложение №8 Инструкции по охране труда и технике безопасности, медицинская аптечка

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые с малых лет сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. Она имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности.

Во время занятий лёгкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, лёгкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни.

Бег является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Бег ведёт к перестройке костей, что ведет к снижению травм у человека в обычной жизни. Бег заставляет работать все основные группы мышц тела и возмещает недостающие энергозатраты, что ведет похуданию и красивой фигуре. Бег укрепляет систему кровообращения, что является отличной профилактикой заболеваний сердца. Бег также меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака. Бег стимулирует обмен веществ. Бег стимулирует выделение специальных веществ, которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы. Бег положительно влияет и нормализует работу пищеварительной системы. Бег снимает головные боли, избавляет от бессонницы, стойко снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория и методика бега, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера-преподавателя.

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

Бег на средние дистанции - один из наиболее популярных видов легкоатлетического спорта. Принято считать, что к нему относится бег на дистанции от 800 до 2000 м. Однако классическими видами этого бега, которые включаются в соревнования для мужчин, юношей и женщин, являются 800 и 1500 м.

Бег на стайерские (длинные) дистанции является одним из наиболее интересных и популярных видов соревнований по лёгкой атлетике и с каждым годом получает всё большее распространение. К длинным дистанциям относится бег на 3000 – 5000 и 10000 м. В зарубежных странах проводится также бег на длинные дистанции в милевом и ярдовом измерении. Кроме того, имеется еще часовой бег, где результат определяется ра. Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты.

Данная Программа «Бег на средние и длинные дистанции» разработана группой педагогических работников ОГКУ ДО СДЮСШОР, имеющая определенные спортивные достижения в этом виде программы легкой атлетики.

В основу настоящей Программы положены следующие нормативные документы:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика утверждённого Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.04.2013 №220 (с изменениями на 16.02.2015 г.)

Федеральные Государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта от 12.09.2013 №730

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями);

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
Всероссийский реестр видов спорта;

Единая всероссийская спортивная классификация;

Легкая атлетика. Правила соревнований. Редакция 2010 г. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2004. – 85 с.: ил. (допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту);

Программа развития российской легкой атлетики на 2009-2016 гг. [Текст] – М.: Всероссийская федерация легкой атлетики

Нормативные акты Сан ПиН

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, рекомендованные Министерством спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) / Сост. – Ю.Г. Тави, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 1989

Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе.

Павлова Р.А. Методическая разработка «Основы отбора и спортивной ориентации в беге на выносливость». Ульяновск, 2011г.

Шагиева Н.А.- Методика организации тренировочного процесса юношей легкоатлетов 2-3 разрядов.

В основу программы по многолетней подготовки легкоатлетов бегунов на средние и длинные положены основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и достижения передовой практики.

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства,

чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

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

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.

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.

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.

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

Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строиться с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

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.

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.

Разработка предпрофессиональной программы по легкой атлетике «Бег на средние и длинные дистанции» на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти положения реализуются в планомерном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном объеме тренировочной работы возрастает из года в год.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств.

Приоритетным является комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, некоторые из которых имеют сниженные темпы развития на отдельных этапах подготовки.

При разработке Дополнительной предпрофессиональной программы учитывалось, что тренировочный процесс в группах начальной подготовки носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

На тренировочном этапе Программа предусматривает планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена, что требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. В легкой атлетике, бег на средние и длинные дистанции, выраженная динамичность структуры подготовки проявляется по прошествии двух-трех лет тренировочного этапа. Учитывая специализированность нагрузок в беге, допускается варьирование продолжительности микро - и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки.

В данной Программе отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства (по индивидуальным планам). Особенностью представленной Программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Основными задачами по реализации Дополнительной предпрофессиональной программы являются:

- формирование, развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление, поддержка обучающихся, проявивших способности в легкой атлетике - в беге на средние и длинные дистанции.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе легкой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях. Программный материал объединён в целостную систему многолетней предпрофессиональной подготовки юных легкоатлетов. Одним из условий освоения программы является наличие современной материально-технической базы.

Программа рассчитана на период обучения - до 7 лет:

- Этап начальной подготовки - 3 года;
- Этап тренировочный - 4 лет; (базовой подготовки - до 2-х лет, спортивной специализации - свыше 2-х лет)

Результатом освоения Программы предпрофессиональной подготовки является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта (на примере бега на средние и длинные дистанции):

- история развития лёгкой атлетики;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах; основные средства восстановления
- основы технической подготовки и обучение техники бега (по этапам обучения);
- морально-волевая подготовка (по этапам обучения)
- правила соревнований по легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции)

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 избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области лёгкой атлетики и дисциплины бег на средние и длинные дистанции:

- овладение основами техники и тактики;
- 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 (бег на средние и длинные дистанции).

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции) средствами других видов спорта, спортивных и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Учебный материал настоящей Программы состоит из: нормативной части, теоретического и практического разделов, педагогического, медико-биологического контроля, восстановительной и психологической подготовки, знаний в инструкторской и судейской практики, контрольных испытаний и охватывает периоды обучения юных бегунов в группах начальной подготовки (НП), в тренировочных группах (ТГ) с учетом специализации в виде бега на средние и длинные дистанции.

Сроки обучения юных спортсменов составляют: в группах НП- 3 года (периоды: до одного года и свыше одного года), ТГ-4 года (период: начальной специализации и углубленной специализации). Программа рассчитана до 7 лет обучения, что позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов.

Нормативная часть Программы предусматривает преемственность требований в зависимости от уровня общей и специальной подготовленности, года обучения спортсменов-бегунов на средние и длинные дистанции.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки отражены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (спортивной специализации)	4	12	8

Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок отражены в таблице №2

Таблица 2

Этапы норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап НП		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	16
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	7-12
Общее количество часов год	312	312	468	832
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	364-624

1.2. ЭТАПЫ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки (НП) На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося и успешно сдавшие для зачисления нормативы общей физической и специальной подготовки.

На этапе НП формируется: устойчивый интерес к занятиям спортом; формируется широкий круг двигательных умений и навыков; всестороннее гармоническое развитие физических качеств; укрепления здоровья юного спортсмена; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду легкой атлетики – бег на средние и длинные дистанции, воспитание волевых качеств и дисциплинированности.

Тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

Перевод на каждый следующий год обучения осуществляется при условии выполнения нормативов по общей физической и специальной подготовки.

Тренировочный этап (ТГ) формируется на конкурсной основе из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы общей физической и специальной подготовки и спортивные разряды.

На *тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации) реализуются следующие задачи: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Предусматривается планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена, параллельное повышение уровня ОФП и постепенного увеличения доли специальных нагрузок. Данный период ключевой, поскольку формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значимыми перестройками физиологических функций организма.

Перевод на каждый следующий год обучения осуществляется при условии выполнения нормативов по общей физической и специальной подготовки, промежуточной (итоговой) аттестации, результатов участия в соревнованиях, выполнения разрядов от 1 юношеского до КМС.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Учебный материал настоящей Программы состоит из нормативной части, теоретического и практического разделов, охватывает периоды обучения юных бегунов на средние и длинные дистанции в группах начальной подготовки (НП), в тренировочных группах (ТГ).

Сроки обучения юных спортсменов составляют: в группах НП- 3 года (периоды: до одного года и свыше одного года), ТГ-4 года (период: начальной специализации и углубленной специализации). Программа рассчитана до 7 лет обучения, что позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов.

Нормативная часть Программы предусматривает преемственность требований в зависимости от уровня общей и специальной подготовленности, года обучения спортсменов, возрастных показателей обучающихся.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки таблица 3.

Этапа НП характеризуется ростом результатов при выполнении ими разнообразных физических упражнений, требующих обучения и комплексного проявления физических качеств. Большое внимание на этапе НП уделяется различным видам бега (на скорость, на выносливость, с препятствиями), развитию двигательной координации, ловкости, гибкости. Важной задачей этапа НП является обучение основам рациональной техники легкоатлетических видов, создание хорошей школы движений: свободного бегового шага, раскрепощённости, выполнение финальной фазы, ритмического разбега. Тренировочные занятия в группах НП планируются по двум направлениям: расширение двигательных возможностей (посредством спортивных и подвижных игр, выполнение легкоатлетических упражнений); развитие физических качеств.

Таблица 3

Учебный план на 52 недели тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП		ТГ	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	237-246	227-243	234-280	341-399
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			56-70	124-150
3	<i>Техническая подготовка</i>	46-53	46-53	84-102	166-200
4	<i>Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка</i>	15-18	18-22	32-42	75-91
5	<i>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	1,5-3	3-9	14-18	42-50
Общее количество часов		312	312	468	832

Тренировочный процесс бегунов на средние и длинные дистанции до 2-х лет обучения в ТГ направлен на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники видов бега, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. Для бегунов более 2-х лет

обучения в ТГ главными задачами являются: совершенствование в технике избранного вида бега, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

Учебный план подготовки бегунов включает следующие разделы: ОФП, СФП, техническая, теоретическая подготовка, тактическая подготовка, контрольно-переводные испытания, соревнования, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Учебный план рассчитан на 52 недели годичного цикла, из которых 6 последних недель - на подготовку в оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

2.1. Структура годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции

Структура годичного цикла легкоатлета бегуна на средние и длинные дистанции состоит из периодов и этапов подготовки, которые напрямую зависят от этапов обучения (НП, ТГ) и раскрывают основные задачи, основные объёмы тренировочных нагрузок и представлена в приложении № 1 к Программе.

Годичный цикл этапа начальной подготовки состоит из: подготовительного периода с общеподготовительным этапом подготовки. Основными задачами которого является: повышение уровня общефизической подготовки обучающихся.

Планирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учётом следующих методических положений:

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

Планирование годичного цикла подготовки юных бегунов на этапах начальной и углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный, во втором - ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом (приложение №2).

Для бегунов до 2-х лет обучения на тренировочном этапе такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

В первые два года занятий на тренировочном этапе (начальная спортивная специализация) основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП и совершенствования техники бега. Возраст занимающихся 12 и 14 лет. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнять нормативные требования по разносторонней физической подготовке. В приложении №3 представлены планы-схемы годичного цикла подготовки юных бегунов до 2-х и свыше 2-х лет обучения на тренировочном этапе.

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе свыше 2-х лет обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней

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

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

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

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в беге на средние и длинные дистанции

Двигательный навык - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения (авт. Матвеев Л.П.)

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, обучающиеся сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью; при метаниях - на выполнении мощного финального усилия, т.е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от: 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения); 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые); 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения); 4) профессионального мастерства преподавателя; 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.

Для овладения навыком огромное значение имеет сознательное отношение обучающегося к процессу обучения, ясное понимание целей и задач, стоящих перед ним, активное стремление достигнуть наилучших результатов.

Навыки закрепляются в процессе повторения. Каждый навык, чтобы быть хорошо выработанным и закреплённым, требует определённой подготовки.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия, вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Роль двигательных умений в тренировочном процессе может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения, в результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное автоматизированный характер управления движением. Следовательно, двигательный навык можно определить как

оптимальную степень владения техникой действия, характеризующуюся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью пополнения.

Наиболее благоприятным периодом овладения сложными по координации движениями является возраст 12-15 лет.

Навыки, из других видов спорта, способствующие повышению профессионального мастерства у легкоатлетов бегунов на средние и длинные дистанции:

- Акробатика. Оздоровительное, общеразвивающее и профессионально-прикладное значение акробатики в беге на средние и длинные дистанции заключается в том, что ее упражнения воспитывают такие физические качества, как ловкость, гибкость, мышечная сила и др.; формируются эстетически привлекательные формы тела, умение владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения отдельными частями тела; воспитывать морально-волевые качества – смелость, самообладание, решительность при оправданном риске.

- Спортивные и подвижные игры. В ходе занятий спортивными играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – световые, звуковые, тактильные (чувствительные) и др. Для воспитания этих качеств и являются наиболее полезными спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол).

- Занятия плаванием, лыжными гонками укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную систему. В процессе тренировочных занятий развиваются волевые и физические качества, силовая выносливость.

2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

Специфика бега на средние и длинные дистанции и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение тренировочных средств по видам подготовки.

Нормативы соотношения средств по видам подготовки и по годам подготовки в легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции) регулируются их соотношениями в рамках многолетнего тренировочного процесса. Основные нормативы спортивной подготовки на этапах многолетнего тренировочного процесса в легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции), установлены Федеральным стандартом по легкой атлетике и представлены в таблице №4.

В программе учтены сенситивные периоды развития детей. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставить без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмеренность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой физиологические механизмы.

Таблица 4

Примерное соотношение (%) основных программных средств по этапам подготовки в легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции)

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
	76-79	73-78	50-60	41-48
Общая физическая подготовка				

Специальная физическая подготовка			12-15	15-18
Техническая подготовка	15-17	15-17	18-22	20-24
Теоретическая подготовка, тактическая, психологическая подготовка	5-6	6-7	7-9	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0,5-1	1-3	3-4	5-6

2.4. Предельные тренировочные нагрузки

Достичь высоких результатов в спорте возможно только при упорных и правильно организованных тренировках в течение многих лет. Схема многолетних тренировок определяется многими факторами. В том числе: среднее количество лет постоянных физических нагрузок, требуемое для достижения лучших результатов; оптимальные возрастные рамки, в которых по максимуму открываются способности атлета; отличительные черты спортсмена и прогресс роста его спортивной квалификации; с какого возраста начал заниматься спортом и когда приступил к специальным тренировкам.

В большинстве видов легкой атлетики возрастные рамки для высших достижений стабильны, и обычно на них не влияет не время начала занятий, ни система тренировок, или какие-либо другие факторы. Путь от новичка до мастера спорта длится 8-10 лет. Но не стоит забывать, что в зависимости индивидуальности легкоатлета, режима тренировок и условий жизни, возможны небольшие отклонения от представленных возрастных зон.

Процесс подготовки спортсмена на многие годы должен реализовываться на основных методических положениях:

Последовательность задач, методов и средств тренировки всех возрастных групп спортсменов:

- постепенное увеличение объема средств физической подготовки. И специализированная подготовка с каждым годом должна увеличиваться, а удельный вес общей физической подготовки уменьшится до минимума;
- постоянное усовершенствование в спортивной технике. Основная задача - постижение основ спортивной техники. Далее - отработка проблемных мест в технике и улучшение координации движений;

планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течении ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающегося будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будут направлены на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности (бег на средние и длинные дистанции)

Виды Соревнований	НП		ТГ	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5
Основные	-	1-2	1-3	2-4

План соревновательной деятельности может корректироваться на основании ЕКП межрегиональных, всероссийских соревнований, календарных планов субъекта РФ, муниципального образования.

2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Условием эффективной подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

Данные таблицы 1 определяют требования по наполняемости групп и перевода занимающихся на следующие года обучения. Кроме того необходимо учитывать результаты контрольных тестов по ОФП, СФП, по результатам которых оценивается уровень физической подготовленности спортсменов.

С учетом специфики легкой атлетики (бег на средние и длинные дистанции) комплектование групп занимающихся осуществляется в соответствии с гендерными особенностями и закономерностями возрастного развития.

2.7. Медицинские, возрастные требования освоения Программы

Минимальный возраст для зачисления обучающихся в ДЮСШ составляет 9 лет, который определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.1251-03), утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27».

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в ДЮСШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра и не имеющих медицинских противопоказаний.

В медицинское обеспечение тренировочного процесса школы входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за: режимом дня; местами тренировок и соревнований; одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение осуществляется ГУЗ «Кузоватовская РБ» в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в ГУЗ «Кузоватовская РБ» с которым у организации заключен договор на представление медицинских услуг.

Медицинское обследование обучающихся должно включать:

- врачебный осмотр; исследование физического развития; определение общей физической работоспособности; определение функционального состояния кардиореспираторной системы; анализ крови, ЭКГ и т.д.

В ДЮСШ, может быть медицинский пункт объекта спорта, кабинет лечебной физкультуры, массажа, и другие, необходимые для учреждения спортивной подготовки соответствующего вида с целью поддержания и восстановления спортивной формы обучающихся, спортсменов проходящих спортивную подготовку с обязательным получением медицинской лицензии.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В Программе представлены примерные требования к материально-технической базе, инфраструктуре, экипировки, спортивному инвентарю, как одному из основных условий реализации предпрофессиональной Программы по легкой атлетики «Бег на средние и длинные дистанции» таблица 5.

Учреждение имеет административное и подсобное помещение, методический кабинет, спортивный зал, оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса.

Для реализации Программы в школе имеется: спортивный зал- 288 м², соответствующий для занятий лёгкой атлетикой. Тренажёр - беговая дорожка, маты, шведские стенки, набивные мячи, скакалки, гантели, стартовые колодки, секундомеры.

Арендуемые спортивные сооружения: 1 стадион, спортивные залы МОУ СОШ.

Таблица 5

Примерные нормативы необходимого оборудования, спортивный инвентаря, спортивной формы для прохождения спортивной подготовки бегунов на средние и длинные дистанции

Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			НП		ТГ	
			Кол-во	Срок Эксп.	Кол-во	Срок Эксп.
Костюм ветрозащитный	штук	на заним.	1	1	1	2
Костюм спортивный парадный	штук	на заним.	-	-	1	2

Кроссовки легкоатлетические	пар	на заним.	1	1	2	1
Майка легкоатлетическая	штук	на заним.	1	1	1	1
Трусы легкоатлетические	штук	на заним	1	1	1	1
Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на заним	1	1	2	1

1	Колокол сигнальный	штук	1
2	Конус высотой 15 см	штук	10
3	Конус высотой 30 см	штук	20
N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	5
2.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
3.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
4.	Пистолет стартовый	штук	2
	Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь		
1	Доска информационная	штук	2
2	Мат гимнастический	штук	10
3	Мяч для метания 140 г	штук	10
4	Скамейка гимнастическая	штук	20
5	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
6	Стенка гимнастическая	пар	2
7	Стойки для приседания со штангой	пар	1

Для реализации программы используется: мультимедийное оборудование, аудиовизуальных средств обучения, мини-библиотека, интернет-портал.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть предпрофессиональной Программы «Бег на средние и длинные дистанции» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу ДЮСШ. В Программе нашли свое отражение основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе. Структура методической части программы включает основной программный материал по разделам подготовки, его распределения по годам

обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; содержит примерные недельные микроциклы для бегунов на средние и длинные дистанции и по годам обучения.

Важным вопросом планирования тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, погодных и климатических условий и т. д.). Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции. Критериями оценки эффективности подготовки служат:

выполнение обучающимися ориентировочных нормативных требований по годам обучения и уровням спортивных результатов.

3.1. Организационно-методические указания

В данном разделе Программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе; взаимосвязи этапов подготовки с годами обучения; организации и режимов различных учебных групп. Как известно, уровень спортивного мастерства юных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития детского организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы. Поэтому при построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями: углубления специализации и индивидуализации; единство общей, специальной и технической подготовки; постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Динамика спортивных результатов в многолетней подготовке бегунов на средние и длинные дистанции:

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке легкоатлетов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Возрастные зоны первых больших успехов в беге на средние и длинные дистанции приходятся на возраст 17-20 лет, оптимальных возможностей - в 21-26 лет, а наивысшие достижения - в 27 лет и старше.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия бегом в 13-14 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов (выполнение норматива МС) через 5-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки.

3.2. Возрастные особенности физического развития юных спортсменов

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

Тренировочный этап охватывает возраст 12-15 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонкодифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 16-17 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных бегунов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств и отражена в таблице 6. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учёт особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Таблица 6

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+	+		
Быстрота					+	+	+	+	+	+			
Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
Сила								+	+	+	+	+	+
Статическая сила										+	+	+	+
Скоростная сила									+	+		+	+
Динамическая сила										+	+		+
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+

Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Координационные способности				+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
Точность	+	+	+	+	+					+	+	+	

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в беге на средние и длинные дистанции, требующие преимущественного развития, представлены в таблица 7. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые в определенные периоды характеризуются сниженными темпами развития.

Таблица 7

Влияние некоторых физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции)

Физические качества и морфофункциональные показатели	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2

Условные обозначения: 0 – нет влияния; 1 – незначительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – значительное влияние.

3.3. Основные средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции

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

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

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

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

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

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

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

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

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств.

В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных бегунами на средние, длинные дистанции, от этапа начальной спортивной специализации до этапа спортивного совершенствования.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические,

физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170 ± 5 уд./мин. С увеличением возраста и подготовленности спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185 ± 10 уд./мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

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

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ), и тренеру-преподавателю необходимо учитывать это и вносить коррекцию в план подготовки. Поэтому при определении направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок необходимо знать динамику функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания ОМЦ.

В этой связи спортсменки, специализирующиеся в беге на выносливость, подразделяются на три характерные группы:

1. Первая группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную

работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать лучшие, а порой и рекордные для себя результаты.

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

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

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

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

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т. е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов.

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

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

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

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге

спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

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

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

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

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

Тактическая подготовка

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели: 1. Показ запланированного результата; 2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров; 3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

На тренировочном этапе и в начале этапа спортивного совершенствования перед большинством спортсменов ставится первая цель. По мере роста спортивных достижений спортсмены сталкиваются с необходимостью добиваться победы с целью выхода в следующую стадию соревнований или войти в сборную команду (различного уровня, масштаба). Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель. В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочувствие; формула проведения соревнований; состав забега; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш. В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна». Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы,

избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку». Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке. Для выполнения нормативов II и III спортивных разрядов, как правило, график бега составляется с постепенным снижением скорости. Для достижения I спортивного разряда, норматива Кандидата в мастера спорта и мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

3.3.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных бегунов на средние и длинные дистанции - одна из сторон воспитательного процесса в ДЮСШ. Конечной целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путём изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований.

Формирование психических качеств наиболее эффективно в подростковом и юношеском возрасте. Её принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к соревнованиям). В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка с основными задачами:

- развивать и совершенствовать психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом лёгкой атлетики;
- осуществлять психологическую подготовку параллельно с технической и тактической;
- формировать у обучающихся интерес к занятиям, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т.е в процессе самовоспитания учащегося

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена на межличностных отношениях, развитие спортивного интеллекта, психических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Цель психической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

С целью формирования личности учащихся психическую подготовку разделяют на три составные части: идейную, моральную, волевую. Эти части осуществляются в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания, организации.

- идейная - формирование характера, патриотизм, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена;

- моральная - формирование общественных качеств учащегося, необходимых для победы над соперником. Основа - чувство ответственности, добросовестности, искренности, самоотверженности;

- волевая - направлена на преодоление возрастающих трудностей. Основные волевые качества легкоатлетов - дисциплинированность, воля к победе, проявление максимальных усилий в работе, уверенность в себе, настойчивость.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

- методы словесного воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и т.п.
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

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

На тренировочном этапе основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

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

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

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. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, 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 его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

3.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.4. 1. Планирование многолетней подготовки бегунов на средние и длинные дистанции

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

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

Для юных бегунов до 2-х лет обучения на тренировочном этапе такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля, и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Спортсмены на этапе совершенствования спортивного мастерства, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на октябрь.

План- схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на этапе начальной подготовки

Структура годичного цикла обучающихся на этапе НП состоит из подготовительного периода, включающего общеподготовительный этап, основными задачами которого является - повышение уровня общефизической подготовки. Построение годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции в группах НП до года и свыше года в приложении №2.

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции до 2-х лет обучения на тренировочном этапе

В первые два года занятий на тренировочном этапе (начальная спортивная специализация) основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП и совершенствования техники бега. Возраст занимающихся 12 и 14 лет. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнять нормативные требования по общей физической подготовке и специальной подготовки. Примерный план годичного цикла в приложении №3

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции свыше 2-х лет обучения на тренировочном этапе

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе свыше 2-х лет обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

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

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

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

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения нормативов по общей физической и специальной подготовке. Примерный план годового цикла приложение №3.

3.4.2. Теоретическая подготовка

(для всех учебных групп)

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов, рефератов, докладов.

Примерный учебный план теоретической подготовки легкоатлетов – бегунов на средние и длинные дистанции подставлен в приложении №5.

Основные темы и содержание теоретического материала

1. История развития лёгкой атлетики

- лёгкая атлетика в СДЮСШОР, России, мире (исторические сведения о зарождении бега, как вида спорта; характеристика перспектив развития бега в области);
- история Олимпийских игр;
- спортивные биографии выдающихся бегунов России, мира
- динамика спортивных результатов (уровень достижений)

2. Обеспечение безопасности и дисциплины во время тренировочного процесса и соревнования

- инструкции и правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, разминки, во время проведения соревнований;
- правильность выполнения силовых упражнений.

3. Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены физических упражнений

- личная гигиена;
- основы питания;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека, основные сведения о дыхании, кровообращении, сердца, сердечно-сосудистой системы);

- влияние физических упражнений на организм человека;
- причины травм и их профилактика (оказание первой помощи; роль массажа);
- комплексы восстановительных мероприятий - медико-биологические, педагогические, активный и пассивный отдых;
- самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника;
- частота сердечных сокращений, как интегральный показатель функционального состояния организма;
- Роль педагогических средств восстановления.

4. Основы методики обучения технике выполнения различных легкоатлетических упражнений

- общая характеристика тренировки юных спортсменов;
- основные техники бега;
- последовательность обучения элементам техники бега;
- устранение технических ошибок при выполнении предварительной и заключительной фаз в беге;
- использование специальных и подводящих упражнений.

5. Разминка, её значение в тренировочном процессе, соревнованиях

- дозирование физической нагрузки, последовательность упражнений;
- адаптация организма к нагрузке;
- индивидуальная разминка

6 Средства и методы развития основных физических качеств бегунов на средние и длинные дистанции

- возрастные особенности развития физических качеств, темпа их прироста по показателям контрольных упражнений;
- индивидуальный подход к выбору тренировочных средств, методов технической, специальной физической подготовки;
- особенности воспитания физических качеств у девушек.
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка в тренировочном процессе;
- содержание и методика технической подготовки;
- понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости; виды (формы) проявления и методы развития этих качеств;

7. Правила организации и проведения соревнований в легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции

- характеристика секторов для проведения соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, судей;
- выдержки из правил соревнований;
- квалификационные соревнования.

8. Морально-волевая подготовка

- понятия морально-волевой подготовки, её значение для спортсмена,
- методы убеждения, разъяснения, требовательность, наглядный пример тренера-преподавателя
Отношение обучающихся к этому методу, (убеждение самого себя)
- самостоятельное решение им задач тренировки и соревнований: умение принимать решения
- моральный облик Российского спортсмена, воспитание волевых качеств,
- воспитывать дисциплинированности

- воспитанию настойчивости, упорства, трудолюбия

9. Антидопинговые мероприятия

1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: _____ • основы управления работоспособностью спортсмена;

- характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;
- фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.

2. Профилактика применения допинга среди спортсменов:

- характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

3. Антидопинговая политика и ее реализация:

- Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
- руководство для спортсменов.

3.4.3. Практический материал

Этап начальной подготовки (НП)

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Задачи на этапах подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по видам бега;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по видам бега (на средние и длинные дистанции)

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года	Количество недель	Количество часов в год
До года	9	10	6	Выполнение нормативов по ОФП	52	312
Свыше года	10	12	6	Выполнение нормативов по ОФП	52	312

Разделы подготовки

Теория

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

Примерный учебный план теоретической подготовки в приложении №5.

ОФП

Развитие силы /силовая подготовка/

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности, круговые и обычные эстафеты
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, плавание, акробатика/
- Подвижные спортивные игры
- Круговая тренировка, бег с препятствиями

Развитие ловкости /координационная подготовка/

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Специальная физическая подготовка

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

Обучение и совершенствование техники

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- прыжки в высоту
- толкание ядра
- метание мяча

На этапе начальной подготовки необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом: рассказ; показ; опробование.

Соревнования и прикидки (по календарю)

- Внутришкольные соревнования
- Матчевые встречи, турниры
- Областные соревнования

Контрольно – нормативные требования для зачисления на этап НП

Требования представлены в таблице.

девушки

Этап подготовки	группы НП до года	группы НП свыше года
Возраст	9- 10 лет	11-12 лет
Разряд	б/р	3 юн
к концу года	б/р	3 юн
Челночный бег 3х10	не более 10,0	не более 9,8
Прыжки в длину с места с/м	не менее 125	не менее 130
Прыжки через скакалку в течении 30с	не менее 30 прыжков	не менее 35 прыжков

юноши

Этап подготовки	группы НП до года	группы НП свыше года
возраст	9-10 лет	11-12 лет
разряд	б/р	3 юн
к концу года	б/р	3 юн
Челночный бег 3х10	не более 9,9	не более 9,7
Прыжки в длину с места с/м	не менее 130	не менее 135
Прыжки через скакалку в течении 30с	не менее 25 прыжков	не менее 30 прыжков

Сроки сдачи контрольно - переводных нормативов определены в октябре и мае по программе общей физической подготовки и специально физической подготовки (приложение №8).

Психологическая подготовка

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и

дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами медицинских работников общеобразовательных школ, ФАПов по месту жительства обучающегося, врачом ГУЗ «Кузоватовская РБ ». Обучающиеся проходят медицинское обследование 2 раза в год: октябрь, апрель. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия

Из дополнительных средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, плавания и др.

Витаминация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств.

Рекомендуем основные восстановительные средства и методику их применения в подготовке юных бегунов.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа - положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами.

Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки метателей для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38 °С).

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после нагрузок. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих обучающему достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера-преподавателя, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов.

Воспитательная работа

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

Антидопинговые мероприятия - на этапе начальной подготовки осуществляется в виде беседы «Умей бороться честно», показа видеороликов, спортивных фильмов. Организуются встречи с выдающимися спортсменами, почетными работниками спортивной индустрии.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация проведения самостоятельных занятий. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Ожидаемые результаты по освоению 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 (бег на средние и длинные дистанции);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика

Примерный годовой план график распределения учебных часов групп НП до 1 года

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1. История развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика в СДЮСШОР, Ульяновской обл.	0,5												0,5
2. Инструкции и правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий. Места занятий, оборудование инвентарь			0,5										0,5
3. Влияние легкоатлетических упражнений на организм. Личная гигиена				0,5									0,5
4. Воспитанию настойчивости, упорства,							0,5						0,5

трудолюбия													
5. Основы техники видов лёгкой атлетики	0,5												0,5
6.Самоконтроль за тренировочным процессом											0,5		0,5
ИТОГО часов:	1		0,5	0,5			0,5				0,5		3
Практические занятия													
ОФП	18	18	19	19	19	19	19	19	19	20	19	19	227
СФП		1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	16
Техническая подготовка	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	2	3	53
Обучение, совершенствование технике, тактики, теории, психологии	1	1	1	1	1	1					3	1	10
Восстановительные мероприятия													-
Инструкторская, судейская практика													-
Участие в соревнованиях	0,5	1									0,5	1	3
Контрольные, тестовые испытания		+			+				+		+	+	
Медицинское обследование	+	+					+	+					
ВСЕГО часов:	25,5	26	26,5	26,5	26	26	26,5	26	26	26	26	25	312

Примерный годовой план график распределения учебных часов групп НП свыше года

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1.Олимпийское движение в России. С чего начинаются спортивные звезды	0,5												0,5
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека;		0,5											0,5
3. Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей			0,5										0,5
4. Основы методики обучения технике выполнения различных легкоатлетических упражнений: - основные техники бега; - последовательность обучения элементам				0,5									0,5

техники бега													
5. Режим дня школьника											0,5		0,5
6.Режим питания юных легкоатлетов						0,5							0,5
7.Правила организации и соревнований в легкой атлетике - характеристика секторов для проведения соревнований - права и обязанности участников соревнований, судей - выдержки из правил соревнований							0,5						0,5
8. Морально-волевая подготовка -понятия морально-волевой подготовки, её значение для спортсмена. -методы убеждения, разъяснения, требовательность, наглядный пример -воспитывать дисциплинированности, трудолюбия								0,5					0,5
ИТОГО часов:	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5			0,5		4
Практические занятия													
ОФП	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	224
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	13
Техническая подготовка	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	50
Техническая, тактическая, психологическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	2	1,5	15
Восстановительные мероприятия											+	+	
Инструкторская, судейская практика													
Участие в соревнованиях		1		1		1		1	1	1			6
Контрольные, тестовые испытания		+			+				+		+	+	
Медицинское обследование	+	+					+	+					
ВСЕГО часов:	25	26	26	26,5	26	26,5	26,5	26,5	26	26	25,5	25,5	312

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В тренировочных группах этапа подготовки до 2-х лет, в первые 2 года занятий юных легкоатлетов основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Возраст занимающихся от 12 до 14 лет. После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить ориентировочные контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

В тренировочных группах этапа подготовки свыше 2-х лет при планировании подготовки юных легкоатлетов в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- 1) повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
- 2) укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

Задачи на этапе подготовки:

- 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- бег на средние и длинные дистанции;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Наполняемость учебных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года	Количество недель	Количество часов в год
До двух лет						
1 - й	12	8	9	Выполнение 1 юн. разряда	52	468
2 - й	13	8	9	1 юн. разряд, 3 спортивный разряд	52	468
Свыше 2-х лет						
3 - й	14	8	16	2, 3 спортивный разряд	52	832
4 - й	15	8	16	2, 1 спортивный разряд	52	832

Разделы подготовки

Теория

На этапе спортивной специализации (тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, разбор и анализ техники метаний, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

ОФП

Развитие силы /силовая подготовка/

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время в равномерном темпе и с его изменением, бег на различные дистанции, переменный и повторный бег, «фартрек». Быстрая ходьба-5 мин. Медленный бег с ускорениями (до лёгкого утомления)
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, плавание, акробатика/
- Подвижные спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности в суставах/, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Специальная физическая подготовка

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, направленные на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге)
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техники бега
- Специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении
- Бег во всех его разновидностях (равномерный и переменный темп, повторно-переменный и интервальный бег,) различные формы силового бега (в гору, по снегу, песку и т.п)
- Повторный бег на средних и длинных отрезках, равномерный кросс до 1 часа, темповый бег, «фартлек».

Специально силовая подготовка

- Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, туловища
- Упражнения развитие и укрепление мышц нижних конечностей (стоп, бедер)
- Развитие специальных силовых качеств, подъёмы штанги на грудь, наклоны, повороты с весом

-Упражнения: жимы из различных исходных положений; рывки
 - упражнения скоростно-силового характера (с тягой бедром в верх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивания вперед-вверх и т.д).

Обучение и совершенствование техники бега

- обучение элементам техники бега на средние и длинные дистанции по выражу, по дистанции
 - совершенствование координационных способностей
 - реализация достигнутого уровня технической подготовки

Соревнования и прикидки (по календарю)

- Первенства СДЮСШОР
- Матчевые встречи городов
- Первенства ПФО
- Всероссийские соревнования
- Первенства России

Контрольно – нормативные требования

Прием на тренировочный этап бегунов на средние, длинные дистанции и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении требований и нормативов по ОФП и СФП и требования по спортивной подготовленности (выполнение спортивных разрядов).

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных бегунов на средние, длинные дистанции целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год.

Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов. Оценка физической подготовленности юных бегунов на средние, длинные дистанции осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Нормативы для зачисления в группы на тренировочный этап

девушки

Этап подготовки	Тренировочные группы до года	Тренировочные группы свыше года
Возраст	12-13 лет	14-16 лет
Разряд	3 юн	2,1 юн
к концу года	3,2 юн	1 спортивный разряд
Прыжки	не менее 160	не менее 170

в длину с места с/м		
Бег 60м с высокого старта	не более 10,6	не более 10,5
Бег 500 м	не более 2 мин 01с	не более 2 мин

юноши

Этап подготовки	Тренировочные группы до года	Тренировочные группы свыше года
возраст	12-13 лет	14-16 лет
разряд	3 юн	2,1 юн
к концу года	3,2 юн	1 спортивный разряд
Прыжки в длину с места с/м	не менее 170	не менее 180
Бег 60м с высокого старта	не более 9,5	не более 9,4
Бег 500 м	не более 1 мин 44с	не более 1 мин 40с

Переводные контрольные нормативы, по годам обучения, применяемые в ДЮСШ для перевода обучающихся по этапам подготовки

девушки

Этапы	Тренировочные группы до 2-х лет обучения		Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	
	ТГ - 1	ТГ - 2	ТГ - 3	ТГ - 4
Контрольные упражнения				
Бег 30 с/х	4,9	4,7	4,5	4,3
	5,5	5,0	4,8	4,6
Бег 60 с/сх	9,4	8,9	8,6	8,3
Прыжки в длину с места	180	200	215	220
Тройной прыжок с места	600	615	630	650
Десятерной прыжок с места,м	-	-	20,8	21,8
Бег 100м,с	-	14,6	14,2	13,7
Бег 300м,с	51,5	49,0	-	-
Бег 400м	-	-	63,3	62,1
Бег 1000м, мин	3,40	3,30	3,20	3,10
Бег 3000м, мин	12,30	12,00	11,30	11,20

юноши

Этапы	Тренировочные группы до 2-х лет обучения	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения
-------	--	---

	УТ -1	УТ - 2	УТ - 3	УТ – 4
Контрольные упражнения				
Бег 30 м	4,2	3,8	3,6	3,4
	3,8	3,6	3,4	3,2
Бег 60 с/сх	9,0	8,5	8,1	7,9
Прыжки в длину с места	210	225	240	255
Тройной прыжок с места	-	-	700	730
Десятерной прыжок с места,м	21,5	23,0	24,5	26,0
Бег 100м,с	-	13,4	12,7	12,1
Бег 300м,с	48,0	46,0	-	-
Бег 400м	-	-	55,0	53,5
Бег 1000м, мин	3,13	3,05	2,55	2,45
Бег 3000м, мин	11,20	10,30	10,00	9,35

Судейская и инструкторская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать на всех последующих этапах спортивной подготовки, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы.

Учащиеся УТ этапа должны овладеть: терминологией, командным языком, основными методами построения тренировочного занятия, умением проводить разминку. Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и умение их исправить.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: учёт тренировочных занятий и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях.

Психологическая подготовка

Психологическую подготовку обучающихся в ДЮСШ осуществляет тренер-преподаватель.

Психологическая подготовка юных метателей - одна из сторон воспитательного процесса в ДЮСШ. Конечной целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путём изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований.

Формирование психических качеств наиболее эффективно в подростковом и юношеском возрасте. Её принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к

соревнованиям). В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка с основными задачами:

- развивать и совершенствовать психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом лёгкой атлетики;
- осуществлять психологическую подготовку параллельно с технической и тактической;
- формировать у обучающихся интерес к занятиям, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомотивации, т.е в процессе самовоспитания учащегося

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена на межличностных отношениях, развитие спортивного интеллекта, психических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Цель психической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

С целью формирования личности учащихся психическую подготовку разделяют на три составные части: идейную, моральную, волевую. Эти части осуществляются в каждом учебно-тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания, организации.

- идейная - формирование характера, патриотизм, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена;

- моральная - формирование общественных качеств учащегося, необходимых для победы над соперником. Основа - чувство ответственности, добросовестности, искренности, самоотверженности;

- волевая - направлена на преодоление возрастающих трудностей. Основные волевые качества легкоатлетов - дисциплинированность, воля к победе, проявление максимальных усилий в работе, уверенность в себе, настойчивость.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

- методы словесного воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и т.п.
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Восстановительные мероприятия и тренировочные сборы

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спортсмена. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре средств: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Педагогические средства - являются основными, так как предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных

процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства - обучение приемам психорегулирующей тренировки, осуществляют тренеры-преподаватели, психологи, управляя свободным временем учащихся, помогают снять эмоциональное напряжение, что оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Тренер-преподаватель определяет психологическую совместимость спортсменов и управляет коллективом в направлении улучшения психологического воздействия на каждого занимающегося.

Гигиенические средства - требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимость обязательного соблюдения гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, личной гигиене и др.

Медико-биологические средства - это группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться принципами сбалансированного питания. Витаминизацию осуществлять в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, в спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны и др.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

Воспитательная работа

Воспитательная работа - неотъемлемая часть образовательного процесса.

Функции тренеров-преподавателей определяются необходимостью создания условий существования учащегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер-преподаватель, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого учащегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого воспитанника и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие обучающихся, формирование учебной группы, развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка.

Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого занимающегося.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучает его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

-создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения учащегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематическая, планируемая деятельность, строящаяся на основе позитивных тенденций общественной жизни, на основе личностно-ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер-преподаватель должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психологопедагогические условия для развития личности спортсмена, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.

В процессе своей работы тренер-преподаватель должен постоянно заботиться о здоровье своих учащихся, используя информацию, получаемую от работников ОВФД, детей, и их родителей.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья.

Работа тренера-преподавателя с родителями должна быть направлена на сотрудничество с семьей в интересах занимающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающихся. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в учреждении и за его пределами. Тренер-преподаватель может организовать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность в любой сфере.

Дифференцированный подход к обязанностям тренера-преподавателя определяется спецификой работы ДЮСШ, уровнем воспитанности обучающихся, комплектованием учебных групп, качеством предшествующей воспитательной деятельности.

Формы работы тренера-преподавателя определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся в ДЮСШ и в данной учебной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, диспуты, игры, соревнования, тренировочные занятия и сборы, походы и экскурсии, конкурсы, общественно-полезный и творческий труд, художественно-эстетическая деятельность, обсуждение материалов СМИ и литературы, праздники и многое другое.

При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующей эмоциональному развитию обучающихся, их интеллекта, формирование навыков критического отношения к информации, в том числе аудиовизуальной.

Тренер-преподаватель обязан знакомить обучающихся с обязанностями и правами учащихся, техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Антидопинговые мероприятия

Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов. Лекции врача ОВФД.

Руководство для спортсменов: Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Тестирование во время соревнований и т.д.

Ожидаемые результаты по освоению Программы на тренировочном этапе подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Примерный годовой план график распределения учебных часов тренировочных групп до 2-х лет обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1. Инструкции и правила безопасности при проведении тренировочных занятий, разминки, выполнения силовых упражнений										1			1
2. Гигиенические знания, навыки, меры обеспечения гигиены физических упражнений - ЧСС, Дыхательная система - самоконтроль - ведение дневника самоконтроля	1												1
3. Основы методики обучения технике выполнения различных легкоатлетических упражнений:- основные техники бега;- последовательность обучения элементам техники бега по выражу и т.д.													
4. Разминка, её значение в тренировочном процессе													

5. Средства и методы основных физических качеств бегунов: - возрастные особенности развития физических качеств; - содержание и методика технической подготовки													
6. Правила организации и соревнований в легкой атл. - квалификационные соревнования					1								1
7. Морально-волевая подготовка - понятия морально-волевой подготовки, её значение для спортсмена.							1						1
8. Антидопинговые мероприятия								1					1
ИТОГО часов:	1				1		1	1		1			5
Практические занятия													
ОФП	21	21	22	20	21	20	20	21	21	20	21	22	250
СФП	5	6	6	6	6	5	5	6	5	5	6	5	66
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	9	8	8	8	8	7	8	96
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Восстановительные мероприятия			+			+					+	+	
Участие в соревнованиях, Инструкторская, судейская практика		1		2		2	2		2	2	2	1	14
ИТОГО часов:													
Медицинское обследование	+	+				+		+				+	
ВСЕГО часов:	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Примерный годовой план график распределения учебных часов тренировочных групп выше 2-х лет обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1. Инструкции и правила безопасности		0,5											0,5

при проведении тренировочных занятий, разминки, выполнения силовых упражнений													
2.Комплексы восстановительных мероприятий Причины травм	1											1	2
3. Основы техники бега - устранение технических ошибок													
4. Разминка, её значение в тренировочном процессе - дозировка физической нагрузки										0,5			0,5
5. Средства и методы основных физических качеств бегунов: - возрастные особенности развития физических качеств; - содержание и методика технической подготовки				0,5									0,5
6.Права и обязанности участников соревнований, судей								0,5					0,5
7. Морально-волевая подготовка, её значение морально-волевой подготовки, её значение спортсмена.						0,5							0,5
8. Антидопинговые мероприятия									0,5				0,5
ИТОГО часов:	1	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	0,5		1	5
Практические занятия													
ОФП	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	30	30	370
СФП	12	13	13	12	12	13	13	12	12	13	13	12	150
Техническая подготовка	15	15	16	15	16	15	15	16	16	15	15	15	184
Тактическая, теоретическая, психологическая	7	6	6	7	6,5	6	6	6,5	6,5	6	7	7,5	78
Восстановительные мероприятия			+		+	+					+	+	

Участие в соревнованиях согласно календаря) Инструкторская, судейская практика	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	45
Медицинское обследование	+	+			+		+	+		+			
ВСЕГО часов:	69	69,5	70	69,5	69,5	69,5	69	69,5	69,5	69,5	69	67,5	832

Примерные недельные циклы подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе

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 учащихя тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

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 развивающих, 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 околосеasonного 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.

Условные обозначения в содержании недельных микроциклов.

МБ – медленный бег, РБ – равномерный бег, ГБ – бег в группе, ПБ – повторный бег, Перем.Б – переменный бег, Темп.Б – темповый бег, Б – бег, РК – равномерный кросс, Кр.с ПИ – кросс с переменной интенсивностью, ТБ – техника бега, СТБ – совершенствование техники бега, Упр. – упражнение, БУ – беговые упражнения, Сп.У – специальные упражнения, СПУ – специальные прыжковые упражнения, СБУ – специальные беговые упражнения, ДУ – дыхательные упражнения, ЛСУ – локальные силовые упражнения, УС – ускоренные старты, ОФП – общая физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения, ПУ – прыжковые упражнения, Кр.тр. – круговая тренировка, Кр. – кросс, Макс. – максимальный

Примерные недельные микроциклы по годам обучения для обучающихся на тренировочном этапе представлены в приложении №6

3.4.4. Организация тренировочного процесса.

1. Порядок организации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка ведётся на основе утвержденной предпрофессиональной Программы спортивной подготовки «Бег на средние и длинные дистанции», разработанной и утвержденной МБУ ДО ДЮСШ в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

ДЮСШ обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию. Начало учебного года с 1 сентября, конец 31 августа, в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

2. Формы организации тренировочного процесса.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

3. Расписание тренировочных занятий.

Расписание занятий (тренировок) утверждается директором ДЮСШ, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их обучения в образовательных учреждениях.

4. Особенности организации тренировочного процесса.

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов Программы предпрофессиональной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера-преподавателя, могут привлекаться дополнительно другие тренеры-преподаватели, при условии одновременной работы со спортсменами (обучающимися) и обоснованием совместной работы тренеров-преподавателей.

Во всех группах, где это предусмотрено Программой (до 70 % от общего количества тренировочных часов), занятия могут проводиться с привлечением необходимых специалистов.

При объединении в одну группу обучающихся, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на определенный этап подготовки, перевод обучающихся в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора ДЮСШ, на основании решения органа самоуправления (тренерского совета, педагогического совета) с учётом выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнения спортивного разряда, допуска медицинского работника.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду легкой атлетики-бегу на средние и длинные дистанции, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом учреждения. Такие обучающиеся могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, педагогического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не достигшие

установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренировочного, педагогического совета) при персональном разрешении врача.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счёт средств выделенных учреждению на выполнение государственного задания, либо на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

5. Соревновательная деятельность

При участии спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий Ульяновской области, календарными планами всероссийской, региональной федерации по легкой атлетике, ДЮСШ направляя спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счёт и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счёт партнерских средств.

5.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста участника с учётом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта легкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировочному процессу и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду легкая атлетика (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

5.2. Порядок организации тренировочных сборов.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов (обучающихся), задач и ранга предстоящих соревнований согласно классификации тренировочных сборов.

Примерная классификация тренировочных сборов

№ п.п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
1.	Тренировочные сборы спортсменов, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ	-	-	-	В соответствии со списочным составом кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации
2.	Тренировочные сборы спортсменов, включенных в список спортивных сборных команд субъекта РФ	60	-	-	В соответствии со списочным составом членов сборных команд субъекта Российской Федерации
2.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	-	До двойного состава команд, участников международных соревнований
2.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	-	-	До двойного состава команд
2.3.	Тренировочные сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям	12	-	-	До полуторного состава команд
2.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	12	-	-	До полуторного состава команд
3.1.	Тренировочные сборы по ОФП, СФП	18	14		Не менее 70% от состава группы спортсменов
3.2.	Восстановительные тренировочные сборы				участники соревнований

3.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования		
3.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 24 дней подряд и не более двух сборов в год			Не менее 60% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
3.5.	Просмотровые тренировочные сборы для спортсменов, кандидатов на зачисление в УОР и ЦСП	До 60 дней	-	-	В соответствии с правилами отбора
3.6.	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования сборных команд	-	До 15 дней но не более 2 раз в году	-	В соответствии с планом комплектования сборных команд

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором ДЮСШ.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов (обучающихся) и других участников сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учёта выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

4. Примерная система отбора бегунов на средние и длинные дистанции

Начинать занятия и проводить отбор к бегу на выносливость рекомендуется в возрасте 8-11 лет (но не позднее чем в 12 лет). Это обусловлено тем, что естественный интенсивный рост качества общей выносливости наблюдается у детей (особенно у мальчиков) уже с 8 лет, а возраст 11-15 лет наиболее чувствителен к воздействию тренировочных нагрузок. Изучение опыта работы тренеров-преподавателей, биографий многих спортсменов, наши собственные наблюдения за юными бегунами позволяют сделать вывод: применительно к бегу на средние и длинные дистанции одноэтапный отбор, проводимый даже на довольно длительном (до полутора лет) отрезке времени, не всегда эффективен. Поэтому организация отбора в названных видах предусматривает его многоэтапность в соответствии с поставленными задачами. В беге на средние и длинные дистанции отбор следует приурочить к следующим этапам многолетнего тренировочного процесса.

На первом этапе (9-12 лет) тренер-преподаватель осуществляет отбор в группы начальной подготовки. Затем на основе многоборности проводится общая ориентация детей на занятия видами бега на выносливость. Оценка способностей занимающихся и дальнейший отбор осуществляется по результатам тестирования.

На втором этапе (13-15 лет) юные бегуны пробуют свои силы на различных дистанциях. Однако при этом желательно избегать узкой направленности в нагрузках и узкой специализацией.

Третий этап отбора – наиболее ответственный. Он совпадает с возрастом 16-17 лет, когда выявляется склонность спортсменов к одной – двум дистанциям. На этом этапе необходимо практиковать старты не только на избранных, но и на смежных дистанциях.

Основные показатели, характеризующие различные стороны подготовленности на всех этапах отбора.

К таким показателям (по степени их важности) относятся:

1. Уровень развития важнейших физических качеств и темпы их прироста под воздействием тренировки.
2. Состояние функциональных систем организма, обеспечивающих успех в беге, и динамика их совершенствования.
3. Антропометрические особенности спортсмена.

Следует учитывать и свойства высшей нервной деятельности, психические особенности спортсменов и их способность к адаптации к возрастающим нагрузкам.

Помимо этих показателей при отборе нужно принимать во внимание: а) модельные характеристики сильнейших спортсменов; б) индивидуальные особенности биологического возраста детей и подростков; в) критические и чувствительные периоды развития двигательных функций; г) средства и методы начальной спортивной специализации; д) состояние здоровья.

Первый этап (10 – 12 лет).

На этом этапе тренеры просматривают сотни (а порой и тысячи) школьников на уроках физкультуры, на различных массовых детских соревнованиях. Эффективность этой работы во

многим повышается, если у тренера-преподавателя ДЮСШ налажены контакты с учителями физкультуры общеобразовательных школ. Учитель, который на протяжении длительного времени наблюдает ребят на уроках физкультуры, может с довольно большой степенью точности указать детей, склонных к бегу.

Так происходит предварительная или поисковая часть отбора, когда оцениваются в основном внешние признаки новичков: рост, вес, двигательная активность на уроке, желание тренироваться, склонность к бегу и т. п.

Первое, с чем сталкивается тренер-преподаватель при отборе, это внешние данные (антропометрические показатели) спортсменов.

Выделены анатомо-морфологические критерии, наиболее характерные для бегунов на средние дистанции различного возраста (табл. 7), которые можно применить при отборе.

Таблица 7

Возраст (лет)	Рост (см)	Вес (кг)	ОКГ (см)	ЖЕЛ (см ³)
10-12	144±6	37±7	69±3	2260±140
13-14	158±7	47±8	76±2	2780±120
15-16	170±7	59±8	86±3	4000±170
17-18	175±5	65±6	91±3	4740±150
19-20	177±5	67±5	92±3	4970±120
21 и старше	178±4	68±4	94±2	5090±120

Как видно, пределы этих критериев довольно широки. Однако нужно учитывать, что с возрастом и повышением спортивной квалификации диапазон разброса антропометрических показателей несколько сужается. Здесь сказываются влияние многолетних специфических нагрузок на организм спортсменов, более тщательный отбор перспективных бегунов и отсеивание менее приспособленных к бегу на средние дистанции. Еще раз напомним: роль антропометрических особенностей при отборе к бегу может быть только вспомогательной и наибольшую значимость им следует придавать только на первых этапах.

Далее для детей, выбранных на основе наблюдений, проводится тестирование по специальному комплексу (таблица 8).

На первом этапе комплекс включает лишь 5 упражнений-тестов: бег на 60, 300, 600 и 2000 м и тройной прыжок с места. Новички, результаты которых по большинству упражнений не уступают нижней границе табличных тестов, могут быть зачислены в группу. Например, в беге на 300 м результат не должен быть хуже 1.06,7 (1.01,5 + 5,2). Как уже отмечалось выше, в таблице дается средний уровень результатов для каждой возрастной группы, позволяющий в будущем добиться успеха в беге на средние дистанции.

Следует отметить, что в возрасте 10-12 лет еще не сказывается влияние полового развития на проявление физических качеств и поэтому по результатам тестов в какой-то мере уже можно оценить потенциальные возможности юных бегунов.

В конце первого этапа тестирование проводится вновь, и по его результатам производится отбор. Как правило, дети, склонные к бегу на средние дистанции, в это время показывают результаты, соответствующие верхней границе для своего возраста или даже близкие (а иногда и превышающие) к нижней границе результатов для следующей группы (13-14 лет).

Второй этап (13-16 лет). На втором этапе отбора оценка результатов тестирования и темпов их прироста осуществляется с учетом биологического возраста, так как он совпадает с периодом наиболее бурного полового развития. Хорошими считаются темпы приростов 7-10% в начале этапа и 5-7% в конце его. В конце этапа бегуны выходят на уровень результатов III – IV взрослого разряда.

Иногда первые два этапа могут быть объединены из-за того, что подросток (занимаясь другими видами спорта и по другим причинам) не смог начать тренировки по бегу в раннем возрасте. В этом случае, учитывая предшествующую деятельность, ориентируются на результаты первоначального обследования и темпы роста в процессе тренировок. При этом результаты тестирования не должны уступать среднему уровню для данного возраста или быть

близкими к нему (если это возраст пубертатного развития, то в расчет берется биологическая зрелость).

Таблица 8

Тест	Возраст (лет)			
	10-11	12-13	14-15	16-17
60 м	100±0,4	8,8±0,4	7,9±0,3	7,6±0,3
100 м	-	-	12,6±0,4	11,7±0,3
300 м	61,5±5,2	47,2±3,9	42,0±2,8	38,0±2,0
600 м	2.12,5±8,0	1.47,0±4,0	11.33,0±4,0	1.26,0±3,0
1000 м	-	3.17,0±7,0	2.51,0±6,0	2.34,0±4,0
2000 м	8.43,0±19,0	7.11,0±13,0	6.27,0±10,0	5.48,0±7,0
3000 м	-	11.14,0±23,0	9.59,0±22,0	8.54,0±18,0
Тройной с/м (см)	500±40	610±40	720±40	770±40
10-й с/м (м)	-	22±1,90	25±2,20	26±1,50
400 м	-	67,0±3,5	56,9±2,2	53±1,6
800 м	-	2.34,0±4,0	2.07,0±3,0	1.57,0±2,0
1500 м	-	5.23,0±11,0	4.35,0±9,0	4.03,0±5,0

Система активного отбора включает следующие мероприятия.

1. Подготовительные мероприятия. Они состоят из плановой агитационно-пропагандистской работы (с целью способствовать формированию спортивных интересов школьников и привлечению их к систематическим физкультурно-спортивным занятиям); педагогического наблюдения за поведением детей (с целью оценки их двигательной активности и некоторых важных с точки зрения предрасположенности к спортивной деятельности данных); опроса врачей, родителей, учителей и самих школьников (с целью выявления ряда медицинских, педагогических и социологических факторов, способствующих или препятствующих спортивным занятиям ребенка); педагогического тестирования (с целью классификации школьников, желающих заниматься спортом, в связи с уровнем физического развития и физической подготовленности и комплектования групп ОФП и школьных спортивных секций); педагогического процесса, направленного на воспитание двигательных способностей.

2. Родовая ориентация призвана выявить предрасположенность детей к занятиям в одной из пяти групп видов спорта: скоростно-силовой, связанной с проявлением выносливости, связанной с искусством движений, единоборств, спортивных игр. Родовая ориентация, проводимая на базе общеобразовательных школ совместными усилиями учителей физкультуры и тренеров-преподавателей спортивных школ, включает: педагогическое тестирование (с целью оценки физической подготовленности в аспекте требований легкой атлетики); медицинскую экспертизу (с целью установления противопоказаний к занятиям, уровня физического развития); психолого-педагогическое обследование (с целью оценки направленности и степени выраженности спортивных интересов). Конечная цель родовой ориентации – выработка рекомендаций школьникам для поступления в одну из спортивных школ родовой направленности. Родовая ориентация охватывает школьников 3-х классов.

3. Видовая ориентация решает следующие основные задачи: ориентирует школьников на занятия в системе массового спорта или спорта высших достижений; рекомендует выбор вида спорта; осуществляет предварительную спортивную подготовку.

Видовая ориентация включает мероприятия: педагогическое тестирование (с целью оценки специальной физической подготовленности); педагогическое наблюдение (с целью диагностики способностей к обучению элементам спортивной деятельности); комплексное обследование (с целью прогнозирования будущей эффективности соревновательной деятельности); медицинскую экспертизу (с целью установления биологического возраста); педагогическую экспертизу (с целью интегрирования всех видов обследования и вынесения общего заключения); педагогический процесс обучения элементам спортивной деятельности и воспитания необходимых качеств и свойств (с целью спортивной подготовки и оптимизации процесса отбора).

Видовая ориентация осуществляется в спортивной школе в течение двух лет.

4. Отбор в спортивную школу. В конце второго года обучения тренеры-преподаватели проводят контрольные испытания с целью оценки перспективности спортивного совершенствования. В дальнейшем ДЮСШ вполне способна содействовать делу подготовки резервов для спорта высших достижений. Более того, необходим и неизбежен обмен (передача) спортсменов из ДЮСШ в СДЮСШОР, УОР, профильные Вузы.

5. Ролевая ориентация необходима в большинстве видов спорта в связи с различием требований к спортивным специальностям внутри вида. В циклических видах спорта существуют разные дистанции или способы (плавание), в скоростно-силовых видах спорта имеются различные виды прыжков и метаний, в спортивных играх - амплуа и т.д.

Ролевая ориентация проводится с целью конкретизации оценки перспективности и индустриализации спортивной подготовки. В последнем случае, особенно в группах единоборств, спортивных игр и сложно-координационных видов спорта, значение приобретает диагностика спортивного стиля.

5. Система контроля и зачётные требования Программы

Условием эффективной подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определением на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволит индивидуализировать ход подготовки, выявлять слабые звенья и своевременно устранять недостатки в методике тренировки.

Важное значение имеет подбор контрольных упражнений, позволяющих объективно оценить состояние спортсмена, выявить динамику его подготовленности. Настоящей Программой предусмотрено использование в качестве ориентировочных контрольных упражнений, тесты рекомендованные Федеральными государственными стандартами по легкой атлетике и тестовые упражнения утвержденные тренерским советом СДЮСШОР. Все они имеют положительную взаимосвязь со спортивным результатом в основном виде бега на средние и длинные дистанции, соответствуют критериям надежности, объективности, информативности.

Контроль тренировочного процесса спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик спортивной подготовки – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также необходимых дополнительных параметров, отражающих особенности подготовки в легкой атлетике – бег на средние и длинные дистанции.

Нормативы спортивной подготовленности устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма юных и квалифицированных спортсменов. Приоритетными являются этапные нормативы спортивной подготовленности, идентичные («сквозные») на всех этапах многолетней подготовки. Дополнительные нормативы предусматриваются по годам подготовки и могут использоваться по усмотрению администрации учреждения.

Нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами тренировочного процесса на этапах и контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснования коррекции спортивной подготовки.

Контрольные тесты и этапные нормативы спортивной подготовленности (и нормативы по годам) приводятся в соответствие с видами спортивной подготовки.

Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также для обоснования перевода занимающихся на следующий этап при условии выполнения нормативов спортивной подготовленности. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся бегом.

Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки. Текущий и оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия технического персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Минимальный перечень показателей физического развития предполагает измерение длины тела, длины стопы, длину руки, обхват груди, массы тела, жизненной емкости легких, силы кисти.

Перечень этапных ориентировочных контрольных тестов общей физической подготовленности спортсменов определяется в рамках контроля развития основных физических качеств, в зависимости от этапов спортивной подготовки, определяется администрацией ДЮСШ. Этапные нормативы специальной спортивной подготовленности (техническая подготовленность) в легкой атлетике (бег на средние и длинные дистанции) устанавливаются общие для юных и квалифицированных спортсменов женского и мужского пола, по видам бега.

В приложении №8 представлены ориентировочные нормативы физической подготовленности обучающихся в возрасте от 9 до 14 лет по результатам, которых оценивается уровень физической подготовленности детей. Эффективность подготовленности определяется в количественных и качественных величинах, устанавливается тренерским советом и утверждается локальным актом учреждения.

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в учётной карте спортсмена.

Спортсмен, зачисленный на какой-либо этап предпрофессиональной подготовки и выполняющий минимальные требования федерального стандарта спортивной подготовки, в случае успешного осуществления подготовки не может быть отчислен по возрастному критерию до окончания текущего этапа спортивной подготовки.

Предполагается, что выполнять контрольно-нормативные требования должна большая часть занимающихся в группе (80-85%).

Методические указания по организации промежуточной (после каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (после освоения Программы)

Итоговая и промежуточная аттестации в учреждении проводятся в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом школы, локальными актами, утвержденными руководителем учреждения, и как правило, проводится по окончании учебного года по соответствующим нормативам, изложенным в программе и являются обязательными. Проведение промежуточной и итоговой аттестации организуется методистом ДЮСШ на основании соответствующего приказа

директора ДЮСШ. Контроль за проведением промежуточной или итоговой аттестации в учебных группах возлагается на тренера-преподавателя. Общий контроль осуществляет директор ДЮСШ.

При проведении промежуточной или итоговой аттестации в тренировочных группах ДЮСШ формируется комиссия, состав которой утверждается директором школы.

Итоги промежуточной и итоговой аттестации (протоколы) сдаются председателем комиссии в учебную часть.

Аттестация обучающихся строится на принципах научности свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников; адекватности специфике обоснованности критериев оценки результатов; открытости результатов для тренера-преподавателя в сочетании с закрытостью для обучающихся. Обучающиеся, освоившие в полном объеме предпрофессиональную Программу, переводятся на следующий этап обучения.

Итоговая аттестация выпускников ДЮСШ проводится по окончании курса обучения и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям предпрофессиональной программы и Федеральных государственных стандартов по легкой атлетике.

Программа итоговой аттестации обучающихся ДЮСШ содержат методику проверки теоретических знаний воспитанников и их практических умений и навыков.

Сроки и форма проведения контрольных нормативов и тестов, устанавливаются педагогическим советом, исходя из учебного плана по видам легкой атлетики.

Порядок проведения итоговой аттестации:

Тренеры – преподаватели, не позднее, чем за 2 месяца до начала итоговой аттестации, доводят до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов и тестов по учебным программам.

К итоговой аттестации допускаются выпускники, завершившие обучение в рамках основной предпрофессиональной программы (курса обучения), полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию, за исключением случаев, оговоренных в уставе школы.

Результаты итоговой аттестации воспитанников ДЮСШ должны оценивать

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым воспитанником;
- полноту выполнения программы;
- результативность самостоятельной деятельности обучающихся в течение всего курса обучения;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения контрольных нормативов и тестов;
- свобода владения специальным оборудованием и оснащением;

6. Требования к кадрам учреждения, осуществляющим предпрофессиональную и спортивную подготовку

6.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям: **на этапе начальной подготовки** - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

6. 2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

6.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

7. Рекомендации по планированию спортивных результатов в беге на средние и длинные дистанции

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке легкоатлетов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Такими ориентирами могут быть ретроспективные данные сильнейших бегунов на средние и длинные дистанции, среди них рекордсмены и чемпионы мира и Европы, победители и призеры Олимпийских игр. Норматив МСМК достигается в возрасте 20-25 лет. Возрастной диапазон показа наивысших для себя результатов находится в пределах 23-29 лет у мужчин и 23-30 лет у женщин.

При планировании спортивных результатов по годам обучения в ДЮСШ следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия бегом в 13-14 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов (выполнение норматива МС) через 5-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки.

девушки

ВИД	МС	КМС	1 р-д	II р-д	III р-д	1 юн.	2 юн.	3 юн.
50 м			6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3
60 м	7,50 ав	7,6	8,0	8,4	8,9	9,4	9,9	10,5
100 м	11,84ав	12,3	13,0	13,8	14,8	15,8	17,0	18,0
200 м	24.14ав	25,3	26,8	28,5	31,0	33,0	35,0	37,0
300 м		40,0	42,0	45,0	49,0	53,0	57,0	1.01,0
400 м	54,05ав	57,0	1.01,0	1.05,0	1.10,0	1.16,0	1.22,0	1.28,0
круг 200м	55,15ав	58,0	1.02,0	1.06,0	1.11,0	1.17,0	1.23,0	1.29,0
600 м		1.36,0	1.42,0	1.49,0	1.57,0	2.04,0	2.13,0	2.25,0
800 м	2.05,0	2.14,0	2.24,0	2.34,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0
круг 200 м	2.07,0	2.16,0	2.26,0	2.36,0	2.47,0	3.02,0	3.17,0	3.32,0
1000 м	2.44,0	2.54,0	3.05,0	3.20,0	3.40,0	4.00,0	4.20,0	4.45,0
1500 м	4.17,0	4.35,0	4.55,0	5.15,0	5.40,0	6.05,0	6.25,0	7.10,0
круг 200м	4.19,0	4.37,0	4.57,0	5.17,0	5.42,0	6.07,0	6.27,0	7.12,0

3000 м	9.15,0	9.54,0	10.40,0	11.30,0	12,30,0	13.30,0	14,30,0	16.00,0
круг 200м	9.18,0	9.57,0	10.43,0	11.33,0	12.33,0	13.33,0	14,33,0	16.03,0

ЮНОШИ

ВИД	МС	КМС	I р-д	II р-д	III р-д	I юн.	2 юн.	3 юн.
50 м			6.1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0
60 м	6,84ав	6,8	7,1	7.4	7,8	8,2	8.7	9,3
100 м	10,64ав	10,7	11,2	11,8	12,7	13,4	14,2	15,2
200 м	21,34ав	22,0	23,0	24,2	25,6	28,0	30,5	34,0
300 м		34,5	37,0	40,0	43,0	47,0	53,0	59,0
400 м	47,35ав	49,5	52,0	56,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0
круг 200м	48,55ав	50,5	53,0	57,0	1.01,0	1.06,0	1.11,0	1.16,0
600 м		1.22,0	1.27,0	1.33,0	1.40,0	1.46,0	1.54,0	2.05,0
800 м	1.49,0	1.55,0	2.01,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.50,0
круг 200м	1.51,0	1.57,0	2.03,0	2.12,0	2.22,0	2.32,0	2.42,0	2.52,0
1000 м	2.21,0	2.28,0	2.36,0	2.48,0	3.00,0	3.15,0	3.35,0	4.00,0
1500 м	3.46,0	3.57,0	4.10,0	4.25,0	4.45,0	5.10,0	5.30,0	6.10,0
круг 200м	3.48,0	3.59,0	4.12,0	4.27,0	4.47,0	5.12,0	5.32,0	6.12,0
3000 м	8.05,0	8.30,0	9.00,0	9.40,0	10.20,0	11.00,0	12.00,0	13,20,0
круг 200м	8.08,0	8.33,0	9.03,0	9.43,0	10.23,0	11.03,0	12.03,0	13,23,0
5000 м	14.00.0	14.40,0	15.30,0	16,35,0	17.45,0	19.00,0	20.30,0	
10000 м	29.25,0	30.35,0	32.30,0	34.40,0	38.00,0			

8. План антидопинговых мероприятий

Цели антидопинговых мероприятий

- ознакомление обучающихся в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Задачи мероприятий:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению обучающимися знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- ознакомить обучающихся с основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить спортсменов в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, план которой реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, врача ОВФД. Значительная часть плана отведена на практические занятия и направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Оrientировочный план антидопинговых мероприятий

Наименование тем

1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: • основы управления работоспособностью спортсмена;
 - характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;
 - фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.
2. Профилактика применения допинга среди спортсменов:
 - характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
 - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций
3. Антидопинговая политика и ее реализация:
 - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
 - антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
 - руководство для спортсменов.

Содержание

Беседы

Системные факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена: недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; снижение энергообеспечения в мышцах; нарушение микроциркуляции; снижение иммунологической реактивности; угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы. Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: ослабление функции дыхания; снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок. Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность спортсмена: режим и его нарушение; соблюдение режима питания; гиповитаминоз; соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; факторы окружающей среды; ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки. Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Беседы

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксидан-ты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксантаы.

Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксантаы; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (β-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами. Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Беседы

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период. Фармакологическое

обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности. Фармакологическое

обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

8.2. Профилактика применения допинга среди спортсменов

Характеристика допинговых средств и методов

Беседы

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи. Наркотические анальгетики - лекарственные

средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Беседы

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса - часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта - описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди обучающихся, спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Беседы

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта. Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

8. 3. Антидопинговая политика и ее реализация

Беседы

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций,

оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Практические занятия

Обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Лекционные занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Практические занятия

Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

8.4. Руководство для спортсменов по допинг-контролю

Беседы

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия

Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

9. Перечень информационного обеспечения Программы

1. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2009.
2. Нагрузка юных бегунов. И. Бондарчук // л/а №6, 2008
3. Жилкин А.И.. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2006.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М., 2012;
5. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: Спортакадемпресс, 2010
6. Л. К. Серова, Профессиональный отбор в спорте,- Москва, «Человек» 2011
7. Ю. Травин, В. Сячин, Н. Упир Отбор в беге на средние и длинные дистанции. // л/а №5, 2009
8. В. М. Зациорский, Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания - Москва, «Советский спорт», 2009
9. Жилкин Б.А., «Образовательная антидопинговая программа Российской Федерации», Главный специалист-эксперт отдела антидопингового обеспечения Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации – Москва, 2011
10. Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – 3-е изд., перераб.– М.: ФиС, 2009.
11. Попов В.Б. Средства и методы тренировки легкоатлета. – Физкультура в школе, 2009. – № 3.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры. – М.: ФиС, 2008. Основы легкой атлетики /– М.: ФиС, 2008
13. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства.- М.: Советский спорт, 2007г.
14. Ивочкин В. В. «Структура тренировочных нагрузок на этапе начальной спортивной специализации у юных бегунов на средние дистанции.» Москва 2008, 181 с.
15. «Бег на средние и длинные дистанции» / Травин Ю.Г. и др.-М.: Советский спорт, 2009 г.
16. www.sgutnn.ru/.../orinchuk_v._a._legkaya_atletika_ucheb.__posob..pdf
17. www.nada.by/files/metodichka.p15
18. www.neva-la.ru/page.php
19. [baza-referat.ru/ sp.misis.ru/sites/portal/](http://baza-referat.ru/sp.misis.ru/sites/portal/).

Приложение №1

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ- БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Этапы обучения	Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
НП до года и свыше года	Структура годовичного цикла	Периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ											
		Этапы	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ											
	Основные задачи по этапам подготовки		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ											
Этапы обучения	Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТГ- до 2-х лет	Структура годовичного цикла	Периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ			СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	2 –й ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ			СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ				ПЕРЕХОДНЫЙ
		Этапы	ВТЯГИВАЮЩИЙ	1-й БАЗОВЫЙ		ЗИМНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	2-й БАЗОВЫЙ			ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	РАННИХ СОРЕВНОВАНИЙ	ОСНОВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ		АКТИВНЫЙ ОТДЫХ
	Основные задачи по этапам подготовки		ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ	ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА, ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		ПРИБРЕТЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ОПЫТА	ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА, СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ			ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОФП	РЕАЛИЗАЦИЯ ДОСТИГНУТОГО УРОВНЯ СФП И ФП, ПРИОБРЕТЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ОПЫТА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВЛЕННОСТИ			

продолжение приложения

Этапы обучения	Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТГ-свыше 2-х лет	Структура годовичного цикла	Периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ			СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	2-й ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ
		Этапы	ВТЯГИВАЮЩИЙ	1-й БАЗОВЫЙ		ЗИМНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	2-й БАЗОВЫЙ		ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	ЛЕТНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ			АКТИВНЫЙ ОТДЫХ	
	Основные задачи по этапам подготовки		ПОДГОТОВКА К ВЫЯВЛЕНИЮ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ	ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОФП, СФП, РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ, ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА		РЕАЛИЗАЦИЯ ДОСТИГНУТОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ					ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

План схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции в группах начальной подготовки до года и свыше года обучения

[illegible]

продолжение положения

Месяцы		Январь				Февраль				Март				апрель					
недели		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Структура годовичного цикла	Периоды	подготовительный																	
	Этапы	Общеподготовительный																	
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общефизической подготовки																	
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																			
1.Количество тренировочных занятий		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2.Количество тренировочных часов		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
3.Задания скоростной направленности, мин		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
		55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
4.Задание скоростно-силовой направленности, мин		45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
		80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
5.Задание силовой направленности, мин		30	30	30	30	30	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
		60	60	60	60	60	30	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
6.Задание на координация, гибкость, мин		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
		80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
7.Задание на выносливость, мин		30	30	30	30	30	45	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
8.Обучение технике метания, упражнения видов, мин		60	60	60	60	60	90	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
		90	90	90	90	90	60	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
9. Подвижные и спортивные игры, мин		80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
10. Участие в соревнованиях, испытаниях			30	30						30	30					30		-	
			30	30						30	30					30		-	
11. Теоретическая подготовка, мин		-	-	-	-	30	30	30	30	30	30	30	-	-	-	-	-	-	
		-	-	-	-	30	30	30	30	30	30	30	30	30	-	-	-	30	
12. Медицинское обследование, мин		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	
13. Восстановительные мероприятия		-	-	-	-														
		-	-	-	-														
14. . Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-										
		-	-	-	-	-	-	-	-										
Месяцы		Май				Июнь				Июль				август					
недели		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Всего за год

[illegible]

**План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции
тренировочных групп до двух лет и свыше 2-х лет (1-4 годов обучения)**

№	Структура годового цикла	период	подготовительный			соревнова тельный	подготовительный			соревновательный				переходный
		Этап	Втяги вающий	Первый базово- развивающий		Зимний соревнова тельный	Второй базово- развивающий			Предсоре внователь ный	Летний соревновательный			переходный
		месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февра ль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности			Повышен ие уровня СФП и технич.по дготовки	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности			Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости				
1	Общий объём беговых нагрузок, км	1	130	160	185	170	145	130	150	130	100	110	110	80
		2	130	170	225	240	160	135	180	180	165	155	170	100
		3	185	230	235	240	170	220	235	200	185	200	210	165
		4	210	250	245	260	210	260	280	270	230	265	230	165
2	Объём бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин), км	1	130	140	155	145	130	120	140	115	85	95	100	80
		2	125	140	190	205	150	110	150	165	135	140	145	100
		3	185	210	210	210	140	200	200	170	150	170	175	165
		4	210	210	225	220	175	225	230	210	190	220	195	165
3	Объём бега в смешанном режиме (ЧСС до 156-175 уд/мин), км	1	-	16	25	20	10	4	6	10	10	10	6	-
		2	4	25	30	29	5	15	25	10	24	6	15	-
		3	-	16	20	24	14	15	22	25	23	20	20	-
		4	-	36	25	30	20	30	50	50	30	30	15	-
4	Объём бега в анаэробном режиме (ЧСС до 180 уд/мин), км	1	-	4	5	5	5	6	4	5	5	5	4	-
		2	1	5	5	6	5	5	5	5	6	9	10	-
		3	-	4	5	6	16	5	13	5	12	10	15	-
		4	-	4	5	10	15	5	10	10	10	15	10	-
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км	1	3	5	5	3	2	2	3	4	2	2	2	-
		2	2,5	6	4	3,5	3	1,5	4	4	4	2	2	-
		3	5	4	-	-	4	4	4	3	4	8	5	-
		4	6	4	4	4	4	5	6	10	5	6	4	1

[illegible]

Примерный план-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние дистанции**Групп совершенствования спортивного мастерства**

№	Структура годового цикла	период	подготовительный			соревнова тельный	подготовительный			соревновательный				переходный
		Этап	Втяги вающий	Первый базово- развивающий		Зимний соревнова тельный	Второй базово- развивающий			Предсоре внователь ный	Летний соревновательный			переходный
		месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал ь	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь
	Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности			Повышен ие уровня СФП и технич.по дготовки	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности			Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости				
1	Общий объём беговых нагрузок, км	1	215	240	300	320	240	300	360	320	220	-	250	200
		2	240	250	320	340	240	300	350	280	220	210	220	220
		3	230	290	360	365	290	380	370	320	210	200	205	200
2	Объём бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин), км	1	215	200	245	260	205	240	300	275	190	-	225	200
		2	235	190	250	270	205	240	280	235	185	175	205	240
		3	200	210	280	285	255	295	335	285	170	170	155	200
3	Объём бега в смешанном режиме (ЧСС до 156-175 уд/мин), км	1	-	35	50	50	15	50	45	35	10	-	10	-
		2	-	50	60	60	20	45	50	30	20	20	-	-
		3	28	70	70	70	20	70	20	20	20	15	20	-
4	Объём бега в анаэробном режиме (ЧСС до 180 уд/мин), км	1	2	10	10	10	15	15	15	15	20	15	20	-
		2	5	10	10	10	15	15	20	15	15	15	15	-
		3	4	6	10	10	15	10	10	15	20	15	15	2
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км	1	4	6	6	6	4	2	3	6	3	3	3	6
		2	4	6	6	6	4	2	3	5	2	2	3	1
		3	5	4	4	4	4	4	6	4	4	4	6	-
6	ОФП (ОРУ, спортивные игры),ч	1	20	18	16	12	8	10	12	12	10	6	6	40
		2	24	20	18	12	6	14	12	10	2	2	10	40
		3	24	20	20	16	16	10	12	6	2	4	10	28
7	Количество соревнований	1	-	-	-	1	1	2	-	2	3	3	3	-
		2	-	-	-	-	2	3	-	2	4	4	4	-

[illegible]

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на длинные дистанции

Групп совершенствования спортивного мастерства

№	Структура годового цикла	период	подготовительный			соревнова тельный	подготовительный			соревновательный				переходный
		Этап	Втяги вающий	Первый базово- развивающий		Зимний соревнова тельный	Второй базово- развивающий			Предсоре внователь ный	Летний соревновательный			переходный
		месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал ь	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь
	Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности			Повышен ие уровня СФП и технич.по дготовки	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности			Повышение уровня технико-тактического мастерства и специальной выносливости				
1	Общий объём беговых нагрузок, км	1	280	350	370	380	340	400	480	315	260	275	240	190
		2	350	360	420	430	420	530	495	370	300	320	330	230
		3	335	450	510	460	430	520	600	480	365	400	440	290
2	Объём бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин), км	1	240	300	320	325	280	330	390	250	200	210	190	185
		2	300	300	350	360	350	450	400	300	250	265	270	200
		3	308	380	430	370	350	410	450	385	290	330	370	270
3	Объём бега в смешанном режиме (ЧСС до 156-175 уд/мин), км	1	36	44	40	45	45	60	80	50	40	50	35	3
		2	45	52	60	60	50	70	80	55	35	40	40	20
		3	24	60	68	75	65	98	130	80	60	55	50	18
4	Объём бега в анаэробном режиме (ЧСС до 180 уд/мин), км	1	4	6	10	10	15	10	10	15	20	15	15	2
		2	5	8	10	10	20	10	15	15	15	15	20	10
		3	3	10	12	15	15	12	20	15	15	15	20	2
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км	1	4	4	4	5	4	6	8	8	6	4	4	2
		2	4	6	6	8	4	8	10	6	6	4	4	14
		3	16	14	12	10	4	15	16	10	6	8	5	14
6	ОФП (ОРУ, спортивные игры),ч	1	30	26	20	12	10	16	20	10	10	10	10	30
		2	24	20	18	16	6	10	20	16	6	6	6	24
		3	12	10	8	6	5	6	6	4	4	5	5	12
7	Количество соревнований	1	-	-	1	1	2	3	-	1	2	3	4	-
		2	-	-	-	1	2	2	2	1	2	3	2	-

[illegible]

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ
(бегунов на средние и длинные дистанции)**

№	Темы занятий	Группы, год обучения					
		НП		ТГ (до 2-х лет и свыше двух лет)			
		До 1 года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й
1	История развития легкой атлетики. Спортивные биографии выдающихся бегунов Ульяновской области, России, мира	+	+				
2	Основы техники видов легкой атлетики	+	+	+	+		
3	Средства и методы развития основных физических качеств (техническая, тактическая, психологическая подготовка и т.д)		+	+	+	+	+
4	Обеспечение безопасности и дисциплины во время тренировочных занятий	+	+	+	+	+	+
5	Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека.	+	+	+	+	+	+
6	Гигиена, знание, врачебный контроль и самоконтроль. Особенности питания бегунов. Ведение и анализ спортивного дневника	+	+	+	+	+	+
7	Причины травм, их профилактика, основные средства восстановления.			+	+	+	+
8	Разминка, ее значение в тренировочных занятиях, соревнованиях	+	+	+	+	+	+
9	Общая характеристика техники видов бега, ошибки и их устранение					+	+
10	Морально – волевая подготовка			+	+	+	+
11	Современная система проведения соревнований по легкой атлетике		+		+		+
12	Антидопинговые мероприятия (беседы, практические занятия, встречи в врачами)		+	+	+	+	+

**Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние дистанции до 2-х лет обучения
на тренировочном этапе (1-2 г.о)**

№	Название микроцикла	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Суббота воскрес.
1	Втягивающий	Кр.-5 км(до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП-30 мин Игра-15 мин Акробатика-10 мин	Разминка (игр. хар-ра) СБУ-4 50м ББ-20 мин Метание-20 мин ЛСУ для укрепления стопы,спины,живота	Кр.-4 км(до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП-30 мин Игра-15 мин	Кр.-7 км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-30 мин	МБ-2 км ПБ(80% от макс.)- 3 100+3 200/200м	отдых
2	Объёмных тренировок	Кр.-7 км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Ускор.-4 50м Акробатика-10-15 мин	Разминка МБ-1-1,5 км Ускор.-4 30м ББ-20 мин Кр.тр.-20мин Метание-20 мин ЛСУ для укреп. стопы	Кр.-8 км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин СБУ-6 30 м Игра-15 мин	Кр.-3 км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин СБУ-6 50 м Игра-15 мин ОФП-30 мин	МБ-2 км Темп. б.-3 км (до150 уд/мин) ОРУ-10 мин Игра-15 мин	
3	Скоростно-силовой подготовки	Кр.-2 км(по пашне, снегу, песку) с ускор. СБУ-5 60м ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Игра-15 мин	Разминка (игр. хар-ра) ББ-20 мин Прыжки в/в(в/дл)-30пр Метание-20 мин ЛСУ для укрепления стопы	Кр.-3км(до 160 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Ускор.-4 60м СБУ-6 40м Игра-15 мин Акробат.-15 мин	Кр.-9 км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин СБУ-6 50 м Игра-15 мин ОФП-30 мин	МБ-3 км Темп. б.-3 км (до170 уд/мин) ОРУ-10 мин Игра-15 мин	
4	Технической подготовки	МБ-5км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин Техн.старта-5 30м ГБ со старта-5 60м Бег по виражу-5 100м	Разминка (игр. хар-ра) ББ-20 мин ПУ-50 отталк. Метание-20 мин ЛСУ для укрепления стопы и соверш. ТБ	Кр.-3км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Ускор.-5 100м СБУ-4 40м Игра-15 мин	МБ-5км ОРУ -10 мин ОФП-30 мин СБУ-5 30 м Ускор.-2 300м	МБ-2 км ОРУ -10 мин СБУ-5 30 м Ускор.- 2 200м с соревн. скоростью	
5	Конца подготовительного	Кр.-6 км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Ускор.-4 60м	МБ-3км Разминка-20 мин ББ-20 мин ПУ-50 отталк.	МБ-2км ПБ-5 200 м (интен.80%от мах, отдых доЧСС-120	Р.К.-6 км (до 130 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП-30 мин	МБ-2 км Игра-45 мин или др. виды л/атл.	

	о периода	СБУ-6 40 м Игра-15 мин	Кр.тр.-20мин ЛСУ для укреп. м-ц ног	уд/мин)			
6	Весенней интенсивной подготовки	Кр.-10 км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин	Разминка-20 мин Ускор.-5 30м ББ-20 мин Прыжки в/в(в/дл)-30пр Метание-20 мин ЛСУ для укреп. м-ц ног	Разминка-20 мин РБ-3 км (до 170 уд/мин) ОРУ-10 мин Фартлек -1,5км (отрезки 200м) Объём 800-1000м	МБ-2 км ОРУ -10 мин СБУ-7 60 м ОФП-30 мин	Кр.-4 км(до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП-20 мин Игра-15 мин	
7	Подводящий к соревнованиям	Р.К.-10 км (до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин СБУ-8 60 м	Разминка (силового. хар-ра) Ускор.-5 100м ББ-20 мин СБУ-10 50 м Метание Локальные упр. для укрепл. стопы	МБ-3км ОРУ -10 мин Фартлек -1,5км (отрезки 100м) Объём 800-1000м	Кр.-9 км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Игра-15 мин	МБ-2 км Фартлек -4км (отрезки 200м, ЧСС до 170 уд/мин)	
8	Разгрузочный	Р.К.-5 км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин Другие виды л/ атлетики	Разминка (игр. хар-ра) ББ-15 мин Сп.У.на гибкость или ЛСУ для стопы	Игра-30 мин	МБ-2 км ОРУ-10 мин Ускор.-7-8 60м ОФП-30 мин СБУ-10-15 мин	Кр.-3-6км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин СБУ-10х 60м Игра-15 мин МБ-1 км	

**Недельные микроциклы для бегунов на средние дистанции свыше 2-х лет обучения
на тренировочном этапе (3 г.о)**

№	Название микроцикла	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Суббота	Суббота воскрес.
1	Втягивающий	Кр.-5-10км(до 30уд./мин.) ОРУ-15мин. СБУ-6 х 100м ОФП-30мин	Кр.-5-10км с ускор.150м.(объем быстр.Б.-1км, до 170уд./мин) ОРУ-15мин ОФП-20мин	Р.К.-15км(до 140уд/мин) ОРУ-15мин	МБ-5км ОРУ-15мин	Кр.-10-15км(до 150уд/мин) ОРУ-15мин Игра-25мин	МБ-4км ОРУ-10мин Игра-90мин ОФП-20мин	отдых
2	Объёмных тренировок	Кр.-10-15км с ускор.120м(до 170уд/мин) ОРУ-15мин Игра-40мин	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.4х 80м Темп.Б.-4км(до 170уд/мин)	Кр.-12км(до 130уд/мин) ОРУ-15мин ЛСУ для укреп.м-ц ног Упр..на гибк.-20мин	МБ-3км ОРУ-15мин ОФП-30мин ББ.-15мин Игра-40мин	Кр.с ПИ-10км (ускор.-5 х 800м ,до 180уд/мин) ОРУ-15мин	Кр.10-15км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин игра-30мин	
3	Скоростно-силовой подготовки	РК.-3км(до 140уд/мин) ОРУ-10мин ПУ-1км ускор.3 х 150м др.виды л/а	МБ.-3км ОРУ-15мин Ускор.4 х 100м Б.в гору 8 200м	Кр.по перес.мест.-5км ОРУ-15мин Упр.на гибк.и силу	МБ.-4км ОРУ-15мин ОФП-25мин СБУ-6 х 60м Др.виды л/а	МБ.-4км ОРУ-15мин Ускор.4 х 100м Б.-300 х 200 х100м Бега трусцой по 4 серии(интен. 85% от макс.)	КР. по перес. мест. с ускор.-5км в быст.темпе 2км(до 170уд/мин) ОРУ-15мин Игра-30мин	
4	Технической подготовки	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.4 х 60м Бег со старта-6х80м Бег-5х400м(100м быстро+200м св.+100м накатисто)	РК-5км (до 150уд/мин) СБУ-8х100м Б- 8х100м на ритм и технику	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.-4х80м Темп.б.-3км с переключен.	Кр.-5км (до 140уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-15мин Б.- 6х100м на ритм	МБ – 3км ОРУ-15мин Б.- 8х100м(быстрое начало и переход на накат. бег)	РК – 6км(до 150уд/мин) ЛСУ- для укрепл. мышц ног и СУ на техн. бега	
5	Конца	РК-10км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.4 х 100м	Кр. с П.И. по перес. мест.10 км (ускор.150 м) ОРУ-	Кр.-5км Кр.тр.-25 мин ОРУ-15мин	МБ-3км ОРУ-15мин СБУ-8х100м	Кр.10-15км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин	

	подготовительно го периода	СБУ-8х100м	Б.5х1000м бега трусцой (интен. 80% от мак)+3х200м бега трусцой (на ритм)	15мин	Игра-25мин ЛСУ- для укрепл. мышц туловища и ног	Темп.б.-3км(до 170уд/мин)		
6	Весенней интенсивной подготовки	Фартлек -5км с ускор. 100-400 м ОРУ-15мин	МБ-3км ОРУ-15мин СБУ-8х100м Ускор.4 х 100м Б.12х200м бега трусцой (интен. 80% от мак)	Кр.-10км(до 150уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-15мин	Кр.-5км (до 140уд/мин) ОРУ-15мин СБУ-8х100м ОФП-20мин ЛСУ- для укрепл. мышц ног	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.4 х 100м (интен. 90% от макс.) Б.2х400 м бега трусцой	Кр.-10км(до 150уд/мин) ОРУ-15мин	
7	Подводящий к соревнованиям	Кр.-5км с укоп.100м(интен. 85% от макс.) ОРУ- 15мин	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.4 х 100м Б.600-+200м бега в ³ / ₄ силы	РК-5км (до 130уд/мин) ОРУ-10мин СБУ- 6х50м Ускорения и старты	отдых	МБ-6 мин ОРУ-12мин Б.2х400м(темп макс. соревнов.) Или контр.бег	Соревнования или прикидки	
8	Разгрузочный	Кр.-5км (до 140уд/мин) ОРУ-15мин ритм.пробежки- 6х100м	Кр.-5км (до 140уд/мин) ОРУ-15мин Кр.тр-30 мин	Кр.-5км(до 150уд/мин) ОРУ-15мин Игра-40мин	ЛСУ для укрепл. м-ц туловища и ног прогулка 1,5-2 часа	Кр.-5км (до 140уд/мин) ОРУ-15мин СПУ-6х80м	Бег с ходьбой- 10км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин	

**Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние дистанции свыше 2-х лет обучения
на тренировочном этапе (4 г.о)**

№	Название микроцикла	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Суббота	Суббота воскрес.
1	Втягивающий	Кр.-5км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-20мин СБУ-6х100м	Фартлек-5 км с ускор.-100м(до 170 уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-20мин Игра-60мин	РК-5 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин ЛСУ для укрепл. м-ц туловища и ног	МБ-4 км ОРУ-15мин ОФП-30мин БУ-8х100 м Др.виды л/атл.	Кр.-5км (до 150уд/мин) ОРУ- 15мин	МБ-4 км ОРУ-15мин ОФП-20мин Ускор.-5х100м на ритм и техн. Игра-40мин	отдых
2	Объёмных тренировок	Кр.-10км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин СБУ-8х100м	МБ-4 км ОРУ-15мин Ускор.-5х100м Темп.б.-5 км(до 180уд/мин)	Кр.-10км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин	МБ-4 км ОРУ-15мин Кр.тр.-30мин Ускор.-5х100м ББ(элементы) ЛСУ Игра-40мин	МБ-4 км ОРУ-15мин Ускор.-5х100м Б.-3000х2000х1000 (до 180уд/мин)/ 600м бега трусцой	Б.-15 км(до 150уд/мин) ОРУ-15мин или прогулка на лыжах 2 часа	
3	Скоростно-силовой подготовки	РК-5 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин ПУ-1 км Ускор.-6х100м Др.виды л/атл.	МБ-4 км ОРУ-15мин Ускор.-5х100м Б.в гору-8-200/ 200м лёгкого бега под гору ускор.-3х120 м	Кр. поперес. мест.-5км ОРУ-15мин Упр. на гибкость и силу	Кр.-5км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин СБУ-8х80м Кр.тр.-20мин или др.виды л/а	МБ-2 км ОРУ-15мин Ускор.-5х100м Б.-8х200/200м бега трусцой(интенсив. 80% от макс.)или эстафеты	Кр. по перес. мест.-5км ОРУ-15мин Б.-4 км с повышенной скоростью	
4	Технической подготовки	Кр.-5км (до 150уд/мин) Ускор.-6х100м на технику старты-6х150 м(по виражу) эстафеты	МБ-3 км ОРУ-15мин УБ-10 мин Ускор.-3х80м Темп.б.-5х1км с перекл. скорости	РК-5 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин СБУ-8х100м Ускор.-10х100м на ритм и технику ДУ и упр. на расслабление	Кр.-5км (до 130уд/мин) ОРУ-15мин Ускор.-8х100м на ритм Старты, эстафеты	МБ-4 км ОРУ-15мин Ускор.-3х80м Старты-6х80м; 6х400м(100м быстро+180м свободно+100м накатисто)/200 бега трусцой	РК-10 км (до 150 уд/мин) ЛСУ на совершенств. техники бега ПУ	
		РК-5 км	МБ-3 км	Б.-10 км	МБ-4 км	МБ-3 км	РК-10 км	

5	Конца подготовительно го периода	(до 150 уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-20мин	ОРУ-15мин Ускор.-4х80м ПБ-1000+3000+ 2000м отдых между отрезками (120 уд/мин)	(ускор. 200х5) ОРУ-15мин	ОРУ-15мин ОФП-15мин Игра-60мин	ОРУ-15мин СБУ-8х100м Ускор.-3х80м Темп.6-5 км (до 180 уд/мин)	ОРУ-15мин ОФП-20мин Игра-40мин	отдых
6	Весенней интенсивной подготовки	МБ-3 км ОРУ-15мин СБУ-8х80м Ускор.-3х100м Б.-3х1000/400м бега трусцой + 3х150 быстро	РК-5 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-15мин	Бег-3 км Ускор.-4х80м Темп.6-5 км о ускор. по 160м (до 180 уд/мин)	МБ-6 км(до 130 уд/мин) ОРУ-15мин ПУ Старты -10х60м	МБ-3 км ОРУ-15мин Ускор.-4х60м Б.-800+600+400+ +200м отдых между отрезками (до120 уд/мин) (инт..85%от макс)	Кр.-5км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин ЛСУ- для укрепл. мышц стопы	
7	Подводящий к соревнованиям	Кр.-10 км или прогулка с бегом ОФП-1,5часа	МБ-4 км ОРУ-15мин Ускор.-8х100м Б.3х1000 или 5х200/300м бега трусцой (инт..85%от макс)	Отдых или только соревноватальн. разминка	Отдых или только утренняя зарядка	МБ-3 км ОРУ-15мин Ускор.-4х80м Б.2х300м с сорев. скоростью предстоящей дистанции	Соревнование или контрольный бег	
8	Разгрузочный	Кр.-5км (до 130уд/мин) ОРУ-15мин Упр.на гибкость или др.виды л/а	МБ-3 км ОРУ-15мин Игра-50мин	Кр.-5км (до 130уд/мин) ОРУ-15мин СБУ-4х80м или др.виды л/а	Отдых или прогулка с бегом и ОРУ	МБ-4 км ОРУ-15мин ОФП-20мин Игра-40мин ЛСУ- для укрепл. мышц ног	РК-7км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин	

**Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние дистанции до 2-х лет обучения
на тренировочном этапе (1-2 г.о)**

№	Название микроцикла	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Суббота воскрес.
1	Втягивающий	Кр.-5 км(до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП-30 мин Игра-15 мин Акробатика-10 мин	Разминка (игр. хар-ра) СБУ-4 50м ББ-20 мин Метание-20 мин ЛСУ для укрепления стопы,спины,живота	Кр.-4 км(до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП-30 мин Игра-15 мин	Кр.-7 км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-30 мин	МБ-2 км ПБ(80% от макс.)- 3 100+3 200/200м	отдых
2	Объёмных тренировок	Кр.-7 км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Ускор.-4 50м Акробатика-10-15 мин	Разминка МБ-1-1,5 км Ускор.-4 30м ББ-20 мин Кр.тр.-20мин Метание-20 мин ЛСУ для укреп. стопы	Кр.-8 км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин СБУ-6 30 м Игра-15 мин	Кр.-3 км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин СБУ-6 50 м Игра-15 мин ОФП-30 мин	МБ-2 км Темп. б.-3 км (до150 уд/мин) ОРУ-10 мин Игра-15 мин	
3	Скоростно-силовой подготовки	Кр.-2 км(по пашне, снегу, песку) с ускор. СБУ-5 60м ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Игра-15 мин	Разминка (игр. хар-ра) ББ-20 мин Прыжки в/в(в/дл)-30пр Метание-20 мин ЛСУ для укрепления стопы	Кр.-3км(до 160 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Ускор.-4 60м СБУ-6 40м Игра-15 мин Акробат.-15 мин	Кр.-9 км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин СБУ-6 50 м Игра-15 мин ОФП-30 мин	МБ-3 км Темп. б.-3 км (до170 уд/мин) ОРУ-10 мин Игра-15 мин	
4	Технической подготовки	МБ-5км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин Техн.старта-5 30м ГБ со старта-5 60м Бег по виражу-5 100м	Разминка (игр. хар-ра) ББ-20 мин ПУ-50 отталк. Метание-20 мин ЛСУ для укрепления стопы и соверш. ТБ	Кр.-3км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Ускор.-5 100м СБУ-4 40м Игра-15 мин	МБ-5км ОРУ -10 мин ОФП-30 мин СБУ-5 30 м Ускор.-2 300м	МБ-2 км ОРУ -10 мин СБУ-5 30 м Ускор.- 2 200м с соревн. скоростью	
5	Конца подготовительного	Кр.-6 км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Ускор.-4 60м	МБ-3км Разминка-20 мин ББ-20 мин ПУ-50 отталк.	МБ-2км ПБ-5 200 м (интен.80%от мах, отдых доЧСС-120	Р.К.-6 км (до 130 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП-30 мин	МБ-2 км Игра-45 мин или др. виды л/атл.	

	о периода	СБУ-6 40 м Игра-15 мин	Кр.тр.-20мин ЛСУ для укреп. м-ц ног	уд/мин)			
6	Весенней интенсивной подготовки	Кр.-10 км(до 150 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин	Разминка-20 мин Ускор.-5 30м ББ-20 мин Прыжки в/в(в/дл)-30пр Метание-20 мин ЛСУ для укреп. м-ц ног	Разминка-20 мин РБ-3 км (до 170 уд/мин) ОРУ-10 мин Фартлек -1,5км (отрезки 200м) Объём 800-1000м	МБ-2 км ОРУ -10 мин СБУ-7 60 м ОФП-30 мин	Кр.-4 км(до 150 уд/мин) ОРУ-15 мин ОФП-20 мин Игра-15 мин	
7	Подводящий к соревнованиям	Р.К.-10 км (до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин СБУ-8 60 м	Разминка (силового. хар-ра) Ускор.-5 100м ББ-20 мин СБУ-10 50 м Метание Локальные упр. для укрепл. стопы	МБ-3км ОРУ -10 мин Фартлек -1,5км (отрезки 100м) Объём 800-1000м	Кр.-9 км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин Игра-15 мин	МБ-2 км Фартлек -4км (отрезки 200м, ЧСС до 170 уд/мин)	
8	Разгрузочный	Р.К.-5 км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин Другие виды л/ атлетики	Разминка (игр. хар-ра) ББ-15 мин Сп.У.на гибкость или ЛСУ для стопы	Игра-30 мин	МБ-2 км ОРУ-10 мин Ускор.-7-8 60м ОФП-30 мин СБУ-10-15 мин	Кр.-3-6км(до 140 уд/мин) ОРУ-10 мин ОФП-20 мин СБУ-10х 60м Игра-15 мин МБ-1 км	

**Недельные микроциклы для бегунов на средние дистанции свыше 2-х лет обучения
на тренировочном этапе (3 г.о)**

№	Название микроцикла	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Суббота	Суббота воскрес.
1	Втягивающий	Кр.-5-10км(до 30уд./мин.) ОРУ-15мин. СБУ-6 х 100м ОФП-30мин	Кр.-5-10км с ускор.150м.(объем быстр.Б.-1км, до 170уд./мин) ОРУ-15мин ОФП-20мин	Р.К.-15км(до 140уд/мин) ОРУ-15мин	МБ-5км ОРУ-15мин	Кр.-10-15км(до 150уд/мин) ОРУ-15мин Игра-25мин	МБ-4км ОРУ-10мин Игра-90мин ОФП-20мин	отдых
2	Объёмных тренировок	Кр.-10-15км с ускор.120м(до 170уд/мин) ОРУ-15мин Игра-40мин	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.4х 80м Темп.Б.-4км(до 170уд/мин)	Кр.-12км(до 130уд/мин) ОРУ-15мин ЛСУ для укреп.м-ц ног Упр..на гибк.-20мин	МБ-3км ОРУ-15мин ОФП-30мин ББ.-15мин Игра-40мин	Кр.с ПИ-10км (ускор.-5 х 800м ,до 180уд/мин) ОРУ-15мин	Кр.10-15км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин игра-30мин	
3	Скоростно-силовой подготовки	РК.-3км(до 140уд/мин) ОРУ-10мин ПУ-1км ускор.3 х 150м др.виды л/а	МБ.-3км ОРУ-15мин Ускор.4 х 100м Б.в гору 8 200м	Кр.по перес.мест.-5км ОРУ-15мин Упр.на гибк.и силу	МБ.-4км ОРУ-15мин ОФП-25мин СБУ-6 х 60м Др.виды л/а	МБ.-4км ОРУ-15мин Ускор.4 х 100м Б.-300 х 200 х100м Бега трусцой по 4 серии(интен. 85% от макс.)	КР. по перес. мест. с ускор.-5км в быст.темпе 2км(до 170уд/мин) ОРУ-15мин Игра-30мин	
4	Технической подготовки	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.4 х 60м Бег со старта-6х80м Бег-5х400м(100м быстро+200м св.+100м накатисто)	РК-5км (до 150уд/мин) СБУ-8х100м Б- 8х100м на ритм и технику	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.-4х80м Темп.б.-3км с переключен.	Кр.-5км (до 140уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-15мин Б.- 6х100м на ритм	МБ – 3км ОРУ-15мин Б.- 8х100м(быстрое начало и переход на накат. бег)	РК – 6км(до 150уд/мин) ЛСУ- для укрепл. мышц ног и СУ на техн. бега	
5	Конца	РК-10км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.4 х 100м	Кр. с П.И. по перес. мест.10 км (ускор.150 м) ОРУ-	Кр.-5км Кр.тр.-25 мин ОРУ-15мин	МБ-3км ОРУ-15мин СБУ-8х100м	Кр.10-15км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин	

	подготовительно го периода	СБУ-8х100м	Б.5х1000м бега трусцой (интен. 80% от мак)+3х200м бега трусцой (на ритм)	15мин	Игра-25мин ЛСУ- для укрепл. мышц туловища и ног	Темп.б.-3км(до 170уд/мин)		
6	Весенней интенсивной подготовки	Фартлек -5км с ускор. 100-400 м ОРУ-15мин	МБ-3км ОРУ-15мин СБУ-8х100м Ускор.4 х 100м Б.12х200м бега трусцой (интен. 80% от мак)	Кр.-10км(до 150уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-15мин	Кр.-5км (до 140уд/мин) ОРУ-15мин СБУ-8х100м ОФП-20мин ЛСУ- для укрепл. мышц ног	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.4 х 100м (интен. 90% от макс.) Б.2х400 м бега трусцой	Кр.-10км(до 150уд/мин) ОРУ-15мин	
7	Подводящий к соревнованиям	Кр.-5км с укоп.100м(интен. 85% от макс.) ОРУ- 15мин	МБ-3км ОРУ-15мин Ускор.4 х 100м Б.600-+200м бега в ³ / ₄ силы	РК-5км (до 130уд/мин) ОРУ-10мин СБУ- 6х50м Ускорения и старты	отдых	МБ-6 мин ОРУ-12мин Б.2х400м(темп макс. соревнов.) Или контр.бег	Соревнования или прикидки	
8	Разгрузочный	Кр.-5км (до 140уд/мин) ОРУ-15мин ритм.пробежки- 6х100м	Кр.-5км (до 140уд/мин) ОРУ-15мин Кр.тр-30 мин	Кр.-5км(до 150уд/мин) ОРУ-15мин Игра-40мин	ЛСУ для укрепл. м-ц туловища и ног прогулка 1,5-2 часа	Кр.-5км (до 140уд/мин) ОРУ-15мин СПУ-6х80м	Бег с ходьбой- 10км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин	

**Примерные недельные микроциклы для бегунов на средние дистанции свыше 2-х лет обучения
на тренировочном этапе (4 г.о)**

№	Название микроцикла	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Суббота	Суббота воскрес.
1	Втягивающий	Кр.-5км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-20мин СБУ-6х100м	Фартлек-5 км с ускор.-100м(до 170 уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-20мин Игра-60мин	РК-5 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин ЛСУ для укрепл. м-ц туловища и ног	МБ-4 км ОРУ-15мин ОФП-30мин БУ-8х100 м Др.виды л/атл.	Кр.-5км (до 150уд/мин) ОРУ- 15мин	МБ-4 км ОРУ-15мин ОФП-20мин Ускор.-5х100м на ритм и техн. Игра-40мин	отдых
2	Объёмных тренировок	Кр.-10км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин СБУ-8х100м	МБ-4 км ОРУ-15мин Ускор.-5х100м Темп.б.-5 км(до 180уд/мин)	Кр.-10км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин	МБ-4 км ОРУ-15мин Кр.тр.-30мин Ускор.-5х100м ББ(элементы) ЛСУ Игра-40мин	МБ-4 км ОРУ-15мин Ускор.-5х100м Б.-3000х2000х1000 (до 180уд/мин)/ 600м бега трусцой	Б.-15 км(до 150уд/мин) ОРУ-15мин или прогулка на лыжах 2 часа	
3	Скоростно-силовой подготовки	РК-5 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин ПУ-1 км Ускор.-6х100м Др.виды л/атл.	МБ-4 км ОРУ-15мин Ускор.-5х100м Б.в гору-8-200/ 200м лёгкого бега под гору ускор.-3х120 м	Кр. поперес. мест.-5км ОРУ-15мин Упр. на гибкость и силу	Кр.-5км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин СБУ-8х80м Кр.тр.-20мин или др.виды л/а	МБ-2 км ОРУ-15мин Ускор.-5х100м Б.-8х200/200м бега трусцой(интенсив. 80% от макс.)или эстафеты	Кр. по перес. мест.-5км ОРУ-15мин Б.-4 км с повышенной скоростью	
4	Технической подготовки	Кр.-5км (до 150уд/мин) Ускор.-6х100м на технику старты-6х150 м(по виражу) эстафеты	МБ-3 км ОРУ-15мин УБ-10 мин Ускор.-3х80м Темп.б.-5х1км с перекл. скорости	РК-5 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин СБУ-8х100м Ускор.-10х100м на ритм и технику ДУ и упр. на расслабление	Кр.-5км (до 130уд/мин) ОРУ-15мин Ускор.-8х100м на ритм Старты, эстафеты	МБ-4 км ОРУ-15мин Ускор.-3х80м Старты-6х80м; 6х400м(100м быстро+180м свободно+100м накатисто)/200 бега трусцой	РК-10 км (до 150 уд/мин) ЛСУ на совершенств. техники бега ПУ	
		РК-5 км	МБ-3 км	Б.-10 км	МБ-4 км	МБ-3 км	РК-10 км	

5	Конца подготовительно го периода	(до 150 уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-20мин	ОРУ-15мин Ускор.-4х80м ПБ-1000+3000+ 2000м отдых между отрезками (120 уд/мин)	(ускор. 200х5) ОРУ-15мин	ОРУ-15мин ОФП-15мин Игра-60мин	ОРУ-15мин СБУ-8х100м Ускор.-3х80м Темп.6-5 км (до 180 уд/мин)	ОРУ-15мин ОФП-20мин Игра-40мин	отдых
6	Весенней интенсивной подготовки	МБ-3 км ОРУ-15мин СБУ-8х80м Ускор.-3х100м Б.-3х1000/400м бега трусцой + 3х150 быстро	РК-5 км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин ОФП-15мин	Бег-3 км Ускор.-4х80м Темп.6-5 км о ускор. по 160м (до 180 уд/мин)	МБ-6 км(до 130 уд/мин) ОРУ-15мин ПУ Старты -10х60м	МБ-3 км ОРУ-15мин Ускор.-4х60м Б.-800+600+400+ +200м отдых между отрезками (до120 уд/мин) (инт..85%от макс)	Кр.-5км (до 150уд/мин) ОРУ-15мин ЛСУ- для укрепл. мышц стопы	
7	Подводящий к соревнованиям	Кр.-10 км или прогулка с бегом ОФП-1,5часа	МБ-4 км ОРУ-15мин Ускор.-8х100м Б.3х1000 или 5х200/300м бега трусцой (инт..85%от макс)	Отдых или только соревноватальн. разминка	Отдых или только утренняя зарядка	МБ-3 км ОРУ-15мин Ускор.-4х80м Б.2х300м с сорев. скоростью предстоящей дистанции	Соревнование или контрольный бег	
8	Разгрузочный	Кр.-5км (до 130уд/мин) ОРУ-15мин Упр.на гибкость или др.виды л/а	МБ-3 км ОРУ-15мин Игра-50мин	Кр.-5км (до 130уд/мин) ОРУ-15мин СБУ-4х80м или др.виды л/а	Отдых или прогулка с бегом и ОРУ	МБ-4 км ОРУ-15мин ОФП-20мин Игра-40мин ЛСУ- для укрепл. мышц ног	РК-7км (до 150 уд/мин) ОРУ-15мин	

Ориентировочные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе НП

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши

Девушки

Бег на средние и длинные дистанции

Скоростные качества

Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)

Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)

Бег 100 м (не более 14,2 с)

Бег 100 м (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)

Прыжки

Скоростные качества

Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)

Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)

Бег 100 м (не более 15,2 с)

Бег 100 м (не более 17,5 с)

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места (не менее 190 см)

Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Ориентировочные контрольно-переводные нормативы девушки

Этап подготовки	группы НП до года	группы НП свыше года
Возраст	9- 10 лет	11-12 лет
Разряд	б/р	3 юн
к концу года	б/р	3 юн
бег 30 с/х	5,7 6,1	5,2 6,0
бег 60 с/ст	10,8 11,5	10,6 10,1
бег 300 м	1,15,0 1,05,0	1,12,0 1,04,0
Прыжки в длину с места с/м	150 140	160 150
Тройной прыжок в длину с места с/м	450 440	470 460

ЮНОШИ

Этап подготовки	группы НП до года	группы НП свыше года
возраст	10	11
разряд	б/р	3 юн
к концу года	б/р	3 юн
бег 30 м	4,9 5,2	4,8 4,3
бег 60 с/ст	10,2 10,0	9,8 10,0
бег 300 м	1,10,0 1,07,0	1,06,0 1,02,0
Прыжки в длину с места с/м	150 160	160 170
Тройной прыжок в длину с места с/м	450 470	470 490

Ориентировочные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Прыжок в длину с места, см	190	170
Тройной прыжок с места, см	590	560
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Ориентировочный комплекс переводных нормативов

девушки

Этапы	Тренировочные группы до 2-х лет обучения		Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	
	ТГ - 1	ТГ - 2	ТГ - 3	ТГ - 4
Контрольные упражнения				
Бег 30 с/х	4,9	4,7	4,5	4,3
	5,5	5,0	4,8	4,6
Бег 60 с/сх	9,4	8,9	8,6	8,3
Прыжки в длину с места	180	200	215	220
Тройной прыжок с места	600	615	630	650
Десятерной прыжок с места, м	-	-	20,8	21,8
Бег 100м, с	-	14,6	14,2	13,7
Бег 300м, с	51,5	49,0	-	-
Бег 400м	-	-	63,3	62,1
Бег 1000м, мин	3,40	3,30	3,20	3,10
Бег 3000м, мин	12,30	12,00	11,30	11,20

юноши

Этапы	Тренировочные группы до 2-х лет обучения		Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	
	ТГ - 1	ТГ - 2	ТГ - 3	ТГ - 4
Контрольные упражнения				
Бег 30 м	4,2	3,8	3,6	3,4
	3,8	3,6	3,4	3,2
Бег 60 с/сх	9,0	8,5	8,1	7,9
Прыжки в длину с места	210	225	240	255
Тройной прыжок с места	-	-	700	730
Десятерной прыжок с места, м	21,5	23,0	24,5	26,0
Бег 100м, с	-	13,4	12,7	12,1
Бег 300м, с	48,0	46,0	-	-
Бег 400м	-	-	55,0	53,5
Бег 1000м, мин	3,13	3,05	2,55	2,45
Бег 3000м, мин	11,20	10,30	10,00	9,35

Ориентировочные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши

Девушки

Бег на средние и длинные дистанции

Выносливость

Бег 800 м (не более 2 мин. 00 с)	Бег 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

1 спортивный, Кандидат в мастера спорта

Ориентировочные переводные нормативы этапа совершенствования спортивного мастерства

юноши

Контрольные упражнения	Совершенствования спортивного мастерства		
	1-й год	2-й год	3-й год
Бег 60 с/сх	7,7	7,4	7,2
Прыжки в длину с места	260	265	275
Тройной прыжок с места	750	800	830
Десятерной прыжок с места,м	27,2	27,8	28,5
Бег 100 м,с	11,9	11,7	11,5
Бег 400 м,с	53,0	52,0	51,0
Бег 800 м,мин	2,00	1,57	1,53
Бег 1500 м, мин	4,05	4,00	3,55
Бег 3000м, мин	9,00	8,50	8,40
Спортивный разряд	1 разряд, КМС		

девушки

Контрольные упражнения	Совершенствования спортивного мастерства		
	1-й год	2-й год	3-й год
Бег 60 с/сх	8,2	8,1	8,0
Прыжки в длину с места	215	230	240
Тройной прыжок с места	670	700	740
Десятерной прыжок с места,м	22,5	23,5	24,0
Бег 100 м,с	13,6	13,4	13,2
Бег 400 м,с	61,0	60,0	58,0
Бег 800 м,мин	2,20	2,17	2,10
Бег 1500 м, мин	4,35	4,32	4,28
Бег 3000м, мин	11,00	10,20	9,55
Спортивный разряд	1 разряд, КМС		