**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования–** Д**етско-юношеская спортивная школа МО Эвено – Бытантайского национального улуса Республики Саха (Якутия)**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МБОУ ДО Детско-юношеская спортивная школа  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)    Е.Д.Прокопьев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (фамилия и инициалы) |

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Легкая атлетика»**

**Срок реализации – 8 лет**

**Возраст обучающихся – от 8 до 17 лет**

Утверждена решением педагогического совета школы.

Протокол №1 от 12.09.2016 г.

п.Батагай – Алыта, 2016 год.

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа для МБОУ ДО Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) МО «Эвено – Бытантайский национальный улус» по легкой атлетике составлена на основе примерной учебной программы, Типового положения о детско-юношеской спортивной школе, нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, обобщения передового опыта ра­боты тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

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

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой ква­лификации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решать­ся следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.

2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сбор­ных команд.

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

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

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

Учебная программа рассчитана восьмилетний период обу­чения в спортивной школе, состоящий: из трех лет в группах начальной подготовки и пяти лет - в учебно-тренировочных груп­пах.

**II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И**

**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

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

***Задачи на этапах подготовки:***

*В группах начальной подготовки*:

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к трени­ровочным занятиям;

- разносторонняя физическая подготовленность;

- овладение основами техники выполнения упражнений;

- воспитание устойчивой психики.

*В учебно-тренировочных группах:*

- укрепление здоровья;

-укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудис­той системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физи­ческой подготовки;

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);

- обучение основам техники видов легкой атлетики;

- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатле­тического многоборья;

- овладение основами знаний по тренировке;

- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

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

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

**III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

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

**Учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1года и выполнивших приемные нормативы по об­щефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-пере­водных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| *Группы начальной подготовки* | | | | |
| 1-й год | 8-9 | 10 | 9 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2-й год | 9-10 | 10 |  |
| 3-й год | 10-11 | 10 |  |
| *Учебно-тренировочные группы* | | | | |
| 1-й год | 13 | 8 | 10 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| 2-й год | 14 | 8 | 12 |
| 3-й год | 15 | 8 | 12 |
| 4-й год | 16 | 10 | 15 |
| 5-й год | 17 | 10 | 18 |

**План на 40 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Группы начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| 1.Общая физическая подготовка | 184 | 237 | 237 | 340 | 200 | 200 | 240 | 324 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 49 | 73 | 73 | 136 | 276 | 328 | 380 | 385 |
| 3.Теоретическая подготовка | 6 | 10 | 10 | 20 | 20 | 32 | 32 | 35 |
| 4.Контрольно-переводные испытания | 4 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5.Участие в соревнованиях | 15 | 20 | 20 | 28 | 28 | 30 | 30 | 30 |
| 6.Инструкторская и судейская практика | 4 | 8 | 8 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| 7.Восстановительные мероприятия | 10 | 10 | 10 | - | - | 20 | 20 | 20 |
| 8.Медицинское обследование | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество часов | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 644 | 736 | 828 |

**IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Содержит практические материалы и методические рекомендаци1 по проведению учебно-тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле; объемам тренировочных и соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортив­ной специализации на последующих этапах подготовки;

3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

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

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

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

**ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

***Содержание тренировочных занятий***

1. Общая и специальная физической подготовка:

* легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4х9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.)
* гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперёд и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стоика на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).
* спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра)
* подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «рэгби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробьи и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)
* упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)
* упражнения на расслабление
* лыжи (прохождение дистанции до 5км; обучение классическим лыжным ходам; преодоление спусков и подъёмов, эстафеты на лыжах)

1. Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).
2. Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

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

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

В программе представлены учебно-тематические планы практических занятий.

**ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

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

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

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

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

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

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

***С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:***

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

***Специально-подготовительный этап включает задачи*:**

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

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

***Основные задачи в первом соревновательном периоде:***

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

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

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

Несмотря на то, что объёмы тренировочной нагрузки в соревновательном периоде снижаются, целенаправленную работу над совершенствованием стартового ускорения и развитием максимальной скорости бега проводят на протяжении всего периода. Большой объём бега алактатно-анаэробной направленности часто выполняется в первом микроцикле. В остальные недели соревновательного периода бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется "малым объёмом". Беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности также выполняется преимущественно малым и средним объёмами.

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

***Основные задачи во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе****:*

1. дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образомсредствами ОФП;
2. развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность*.*

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

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

***Основные задачи на специально-подготовительном этапе:***

1. совершенствование техники спринтерского бега, барьерного бега, прыжков в длину и высоту, толкание ядра;
2. повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и ровня специальной выносливости.

Весенне-летний специально-подготовительный этап. При подготовке к летнему соревновательному сезону бегуны высокой квалификации планируют этот этап продолжительностью до шести недель. В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию техники старта, стартового разгона (ускорения) и бега по дистанции, повышению максимальной скорости бега, улучшению показателей скоростной выносливости. Преимущество отдается беговой нагрузке анаэробной направленности. Бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется в больших объёмах в середине или конце этапа.

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

***Основные задачи на соревновательном этапе*:**

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

Спортсмен должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

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

***Основные задачи на заключительном этапе годичного цикла (основныхсоревнований)****:*

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

**Распределение тренировочных средств (по месяцам) подготовки у спринтеров различной квалификации от общего объёма за год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направленность  нагрузки | Средства  подготовки | Месяцы (в %) | | | | | | | | | | | |
|  | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| IX |
| Скоростная, км | Бег до 80 м со скоростью 100 - 96% | 0,9 | - | 2,7 | 7,8 | 16,4 | 12,2 | 3,3 | 8,7 | 20,1 | 9,5 | 8,6 | 9,8 |
| Скоростная, км | Бег 100-300 м со скоростью 100-91% | 1,3 | - | 0,7 | 5,0 | 7,8 | 6,2 | 3,6 | 18,1 | 24,8 | 10,1 | 12,7 | 9,7 |
| Специальная выносливость, км | Бег 100-300 м со скоростью 90 -81% | 1,1 | - | 11,2 | 18,2 | 11,8 | 7,9 | 6,9 | 17,4 | 8,8 | 7,7 | 5,1 | 4,0 |
| Общая выносливость, км | Бег свыше 300 м со коростью ниже 80% | 1,2 | 12,4 | 21,2 | 15,1 | 8,9 | 3,1 | 12,1 | 13,9 | 3,9 | 3,4 | 2,3 | 2,5 |
| Силовая | Упражнения без отягощений | 0,3 | 0,9 | 18,9 | 22,6 | 14,9 | 7,9 | 6,8 | 12,7 | 6,3 | 2,3 | 3.0 | 3,4 |
| Скоростно-силовая, т | Упражнения с отягощением | 0,2 | 1,2 | 18,8 | 22,7 | 15,1 | 7,8 | 7,1 | 12,5 | 6,2 | 2,2 | 2,9 | 3,3 |
| Скоростно-силовая, отт | Прыжковые упр. (отт) | 0,7 | 3,8 | 11,3 | 13,8 | 11,9 | 8,1 | 12,7 | 17,1 | 9,2 | 5,3 | 3,0 | 3,1 |

**КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

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

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

В УТГ первый раз педагогический контроль про­водится в начале подготовительного периода, когда спортсмен начи­нает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его - проверка эффективности выпол­ненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа - накануне первых весенних соревнований. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зим­него соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени дости­жения того или иного контрольного норматива.

Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований -достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата.Для групп НП тестирования по ОФП проводятся 4 раза в год (в октябре, в декабре, в марте и в мае). Тесты по СФП принимаются в зависимости от календарного плана соревнований.

В программе приводятся нормативы физической подготовленности спортсменов.

**V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Программный материал для групп начальной подготовки и учеб­но-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки - тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих легкоатлетов.Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе оп­ределенной структуры, которая представляет собой относительно устой­чивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характери­зуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (на­пример, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (напри­мер, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тре­нировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку юного спорт­смена (легкоатлета) как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тре­нировочного процесса:

1) тренировочные задания;

2) тренировочные занятия и их части;

3) микроциклы;

4) мезоциклы;

5) макроциклы (периоды тренировки годичные и полугодичные);

6) стадии;

7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ**

**ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Тренировоч­ный урок делится на три части.

Подготовительная часть- разминка, включаются общеразвивающие упражнения, а длявторого года обучения - специальные и игро­вые упражнения.

Главная задача основной части- изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физичес­кие упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основ­ной части располагают в следующей последовательности: упражне­ния (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

В заключительную часть(15 мин) урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МИКРОЦИКЛ**

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

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

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

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

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

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.

2. Совершенствование техники при больших и максимальных уси­лиях.

3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.

4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.

5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.

6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.

7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.

8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и макси­мальной интенсивности.

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

10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.

11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

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

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

**VI. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка**.**Теоретическая подготовка спортсме­нов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каж­дом из них используются свои специфические средства и методы под­готовки.

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

На *этапе углубленной спортивной специализации* (учебно-трениро­вочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, раз­бор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тре­нировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культу­ры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специаль­ной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать науч­ные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

**Спортсмен должен**:

- знать задачи, стоящие перед ним;

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быст­роты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной трениров­ки, ее содержании, планировании перспективной многолетней трени­ровки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особеннос­ти непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет тренировки и контроль за ней;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстро­ты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процес­сов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Вконеч­ном счете управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психо­логии, гигиены, биомеханики.

Вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической под­готовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с осно­вами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специ­ально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам тех­ники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литера­туры по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных га­зет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревно­ваний.

На первыхтренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подго­товке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мас­терами спорта и специалистами. Тренер постоянно следит за новин­ками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

**VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

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

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательно­го, творческого отношения к труду, высокой организованности и тре­бовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-препода­вателя;

- четкая творческая организация тренировочной работы;

-формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опыт­ных спортсменов;

- творческое участие спортсмена в составлении планов на очеред­ной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;

-товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стендспортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из кон­кретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

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

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

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

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

Комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и исполь­зование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер дол­жен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их пове­дение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, коорди­нировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

**VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

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

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и ис­кусства.

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

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

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

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

**IX. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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

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

Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются: 1) творческое использование тренировочных и соревновательных на­грузок; 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благопри­ятных условий для протекания процесса восстановления; 3) оптималь­ная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование ин­тервалов отдыха между упражнениями; 4) применение средств и ме­тодов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

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

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продол­жительность ночного сна после значительных тренировочных нагру­зок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), осо­бенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обус­ловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособ­ности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пас­сивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагруз­кой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия ка­лорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и опти­мального соотношения как основных пищевых веществ, так и их ком­понентов.

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

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

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

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

**X. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического воз­раста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется си­лами врачей общеобразовательных школ и ДЮСШ. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

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

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

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

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

**XI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

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

**Литература:**

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
9. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
10. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
11. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР«Советский спорт» Москва, 2004
12. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
13. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2002