



Утверждаю  
Генеральный директор MAOU DOD  
«СДЮСШОР «Спутник»  
А. Аникин

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## ПРОГРАММА

**Муниципального автономного образовательного учреждения  
дополнительного образования детей города Красноярска  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского  
резерва «Спутник»**

возраст детей: с 9 лет до 21 года  
срок реализации программы: 12 лет

Составители:

Доронина Галина Михайловна - ст. инструктор-методист  
Новых Наталья Николаевна – инструктор - методист

г. Красноярск  
2013г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по легкой атлетике составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- 1) Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
- 2) Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд РФ.
- 3) Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.
- 4) Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

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

Учебная программа рассчитана на двенадцатилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки, из пяти лет - в учебно-тренировочных группах, четырех лет в группах спортивного совершенствования и высшего- спортивного мастерства.

### **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Подготовка юных спортсменов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств, скоростные, труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера должны занять наряду со скоростными, силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;

- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Для юных спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах, основными задачами станут:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники спринтерского бега и других видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по тренировке, ведение спортивного дневника и умение анализировать, записанные в нем данные.
- При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:
  - целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству;
  - соразмерности в развитии основных физических качеств;
  - ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждым уровнем спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому 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 (МС) РФ и мастера спорта международного класса (МСМК) и т. д. На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших спортсменов мира последнего времени был определен возраст и стаж занятий для достижения нормативов мастера спорта РФ и мастера спорта международного класса (табл. 1).

*Таблица №1*

**Возраст достижения нормативов МС, МСМК ведущими спортсменами мира.**

Дистанция, вид	Возраст достижения нормативов			
	МС		МСМК	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
100м, 200м.	18,5-19,5	18,0-19,5	20,5-22,0	20,0-21,5
400м	19,0-20,5	17,5-18,5	21,0-22,5	20,5-21,5
800м	17,0-20,0	16,0-19,0	20,0-25,0	20,0-25,0
1500м	18,00-21,0	18,0-20,0	20,0-25,0	20,0-25,0
3000м	18,0-22,0	18,0-22,0	-	21,0-27,0
5000м	17,0-22,0	19,0-24,0	20,0-26,0	-
10 000м	19,0-23,0	21,0-25,0	21,0-28,0	22,0-28,0
многоборье	19,5-22,5	19,0-21,0	22,5-23,0	21,0-22,5

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

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. С 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а с 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому при занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

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

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

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно - сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно - сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении 3-4 лет (с 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

На основе обобщения мировой литературы (трудов отечественных и зарубежных ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие:

**Морфометрические показатели. Рост.** Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост росто-весовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей

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

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

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

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

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК в мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробная выносливость.** Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

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

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

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

1)Преимущество задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2)Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.

3)Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4)Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5) Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

6) Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (В.П. Филин, 1987).

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

Таблица №2

Этап предварительной подготовки	Группы начальной подготовки (2-3 года)
Этап начальной спортивной специализации	1-2 года обучения в учебно-тренировочных группах
Этап углубленной тренировки	2-3 года обучения в учебно-тренировочных группах
Этап спортивного совершенствования	2-3 года обучения в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

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

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

**Этап спортивного совершенствования (СС)** формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших норматив КМС (кандидат в мастера спорта), а так же нормативные требования по общей, специальной, технической подготовленности и спортивным результатам. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Этап высшего спортивного мастерства** формируется из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в группах спортивного совершенствования и выполнивших норматив МС (мастера спорта).

**Учебно-тренировочный режим  
и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

*Таблица №3*

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>НП</b>	<b>1</b>	9	15	15	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	<b>2</b>	10	14	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	<b>3</b>	11	14	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
<b>УТГ</b>	<b>1</b>	12	10	15	12	50%- 3юн
	<b>2</b>	13	8	15	14	3юн.-2юн.
	<b>3</b>	14	6	15	16	2юн.-1юн.
	<b>4</b>	15	5	15	18	1юн.-3взр.
	<b>5</b>	16	3	15	20	2 взр.,1 взр., КМС
<b>СС</b>	<b>1</b>	17	1	12	24	КМС
	<b>2</b>	18	1	12	28	КМС
	<b>3</b>	19	1	12	28	МС
<b>ВСМ</b>	<b>Весь период</b>	19	1	8	32	МС-МСМК

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Таблица №4

№	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования			ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
		6 час	9 час	9 час	12 час	14час	16час	18 час	20 час	24 час	28 час	28 час	
<b>1</b>	<b>Практическая подготовка</b>												
	- ОФП	<b>194</b>	<b>312</b>	<b>310</b>	<b>394</b>	<b>316</b>	<b>308</b>	<b>252</b>	<b>290</b>	<b>310</b>	<b>365</b>	<b>260</b>	<b>200</b>
	- СФП	<b>52</b>	<b>80</b>	<b>82</b>	<b>136</b>	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>560</b>	<b>626</b>	<b>726</b>	<b>851</b>	<b>956</b>	<b>1194</b>
<b>2</b>	<b>Теоретич. подготовка</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>3</b>	<b>Другие разделы:</b>												
	- контр-перевод испытания	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	-участие в соревнованиях	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>70</b>
	-инструк и судейская практ	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
	- восстан. мероприятия	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>
-мед. обследование	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

**Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%) (табл.5,6,7,8).**

**Спринт**

*Таблица №5*

	Группы начальной подготов			Учебно-тренировочные группы					Спорт. совершенств			ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
ОФП	80-90	80-85	75-80	70-80	50-60	30-40	30-40	30-40	30	30	20	10-20
СФП	10-20	15-20	20-25	20-30	40-50	60-70	60-70	60-70	70	70	80	80-90

**Средние и длинные дистанции**

*Таблица №6*

Средства подготов	Учебно-тренировочные группы					Группы спорт. совершенств			ВСМ
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
ОФП	65-75	55-70	45-65	35-45	35-45	15-25	10-20	5-10	5
СФП	20-25	25-30	30-50	50-60	70-80	70-80	80-85	85-90	90
ТП	5-10	5-15	5	5	5	5	5	5	5

**Барьерный бег**

*Таблица №7*

Средства подготов	Учебно-тренировочные группы					Группы спорт. совершенств			ВСМ
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
ОФП	45	40	30	25	25	20	10	10	10
СФП	30	30	35	35	35	35	40	40	40
ТП	25	30	35	40	40	45	50	50	50

**Прыжки**

*Таблица №8*

Средства подготов	Учебно-тренировочные группы					Группы спорт. совершенств			ВСМ
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
ОФП	25	25	20	20	20	15	10	10	10
СФП	30	40	50	60	60	70	80	80	85
ТП	45	35	30	20	20	15	10	10	5

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

#### 1. 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 этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20% - на втором.

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

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

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 52 недели, в нем предусмотрено 46 учебных недель и 6 недель - спортивно-оздоровительный лагерь.

## **2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

Рациональная подготовка юных легкоатлетов строится с учетом следующего:

- 1) традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
- 2) правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преимущественности в многолетнем плане и в годичных циклах;
- 3) соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- 4) динамики физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из двух лет обучения в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одноцикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается подготовительный период, затем 6 недель - соревновательный период, в заключение 6 недель - спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

Подготовка юных легкоатлетов в группах начальной подготовки (1-го -3-го годов обучения)

На первом, втором и третьем годах обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

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

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годового цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки, 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, обучающиеся в группах спортивного совершенствования, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на конец октября.

В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

### **3. КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. 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). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Учебная программа предусматривает 6 контрольных упражнений в группах НП и 5 контрольных нормативов в группах УТ, СС и ВСМ, в том числе спортивный результат на основной дистанции. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла тренировки и специфики избранного вида спорта. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. 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. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

В процессе многолетней подготовки поэтапно осуществляется отбор юных спортсменов для последующих занятий. Результаты наблюдений фиксируются в индивидуальной карте спортсмена.

**Нормативные требования  
к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей**

*Таблица №9*

№ п/п	Контрольные упражнения	бал	Юноши							
			Учебно-тренировочный этап				Спорт. совершенствования этап, ВСМ			
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год, ВСМ
<b>1.</b>	<b>Бег 60м. (сек)</b>	5	9,2	9,0	8,6	8,0	7,7	7,4	7,2	7,1
		4	9,3-9,4	9,1-9,2	8,7-8,8	8,1-8,2	7,8-7,9	7,5-7,7	7,3-7,5	7,2-7,3
		3	9,5-9,6	9,3-9,4	8,9-9,0	8,3-8,4	8,0-8,2	7,8-7,9	7,6-7,7	7,4-7,5
		2	9,7-9,8	9,5-9,6	9,1-9,2	8,5-8,6	8,3-8,4	8,0-8,1	7,8-7,9	7,6-7,7
		1	9,9-10,0	9,7-9,8	9,3-9,4	8,7-8,8	8,5-8,6	8,2-8,3	8,0-8,1	7,8-7,9
<b>2.</b>	<b>Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы из седа (см)</b>	5	300	350	400	450	500	550	600	630
		4	270-299	320-349	370-399	420-449	470-499	520-549	570-599	600-629
		3	240-269	290-319	340-369	390-419	440-469	490-519	540-569	570-599
		2	210-239	260-289	310-339	360-389	410-439	460-489	510-539	540-569
		1	180-209	230-259	280-309	330-359	380-409	430-459	480-509	510-539
<b>3.</b>	<b>Бег 800 м</b>	5	3.30	3.00	2.50	2.40	2.30	2.25	2.15	2.10
		4	3.31-3.40	3.01-3.10	2.51-3.00	2.41-2.50	2.31-2.40	2.26-2.35	2.16-2.26	2.11-2.20
		3	3.41-3.50	3.11-3.20	3.01-3.10	2.51-3.00	2.41-2.50	2.36-2.45	2.27-2.36	2.21-2.30
		2	3.51-4.00	3.21-3.30	3.11-3.20	3.01-3.10	2.51-3.00	2.46-2.55	2.37-2.46	2.31-2.40
		1	4.01-4.10	3.31-3.40	3.21-3.30	3.11-3.20	3.01-3.10	2.56-2.65	2.47-2.56	2.41-2.50
<b>4.</b>	<b>Тройной прыжок с места. (см)</b>	5	570	600	650	700	730	750	780	800
		4	540-569	570-599	620-649	670-699	700-729	720-749	750-779	770-799
		3	510-539	540-569	590-619	630-669	670-699	690-719	720-749	740-769
		2	480-509	510-539	560-589	600-629	640-669	660-689	690-719	710-739
		1	450-479	480-509	530-559	570-599	610-639	630-659	660-689	680-709
<b>5.</b>	<b>Подтягивание (раз)</b>	5	8	9	10	11	12	13	14	15
		4	7	8	9	10	11	12	13	14
		3	6	7	8	9	10	11	12	13
		2	5	6	7	8	9	10	11	12
		1	4	5	6	7	8	9	10	11

»

**Нормативные требования  
к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей**

Таблица №10

№ п/п	Контрольные упражнения	бал	Девушки							
			Учебно-тренировочный этап					Спорт. совершенствования этап, ВСМ		
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год, ВСМ
1.	Бег 60м. (сек)	5	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
		4	9,3-9,4	9,1-9,2	8,9-9,0	8,7-8,8	8,5-8,6	8,3-8,4	8,1-8,2	7,9-8,0
		3	9,5-9,6	9,3-9,4	9,1-9,2	8,9-9,0	8,7-8,8	8,5-8,6	8,3-8,4	8,1-8,2
		2	9,7-9,8	9,5-9,6	9,3-9,4	9,1-9,2	8,9-9,0	8,7-8,8	8,5-8,6	8,3-8,4
		1	9,9-10,0	9,7-9,8	9,5-9,6	9,3-9,4	9,1-9,2	8,9-9,0	8,7-8,8	8,5-8,6
2.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы из седа (см)	5	270	300	360	390	430	500	550	550
		4	240-269	270-299	330-359	360-389	400-429	470-499	520-549	520-549
		3	210-239	240-269	300-329	330-359	370-399	440-469	490-519	490-519
		2	180-209	210-239	270-299	300-329	340-369	410-439	460-489	460-489
		1	150-179	180-209	240-269	270-299	310-339	380-409	430-459	430-459
3.	Бег 800 м	5	4.00	3.40	3,30	3,15	2,55	2,45	2,35	2,24
		4	4.01-4.10	3,41-3,50	3,31-3,40	3,16-3,25	2,56-3,05	2,46-2,55	2,36-2,45	2,25-2,34
		3	4.11-4.20	3,51-4,00	3,41-3,50	3,26-3,35	3,06-3,15	2,56-3,05	2,46-2,55	2,35-2,44
		2	4.21-4.30	4,01-4,10	3,51-4,00	3,36-3,45	3,16-3,25	3,06-3,15	2,56-3,05	2,45-2,54
		1	4.31-4.40	4,11-4,20	4,01-4,10	3,46-3,55	3,26-3,35	3,16-3,25	3,06-3,15	2,55-3,04
4.	Тройной прыжок с места. (см)	5	500	520	580	610	690	730	750	770
		4	470-499	490-519	550-579	580-609	660-689	700-729	720-749	740-769
		3	440-469	460-489	520-549	550-579	630-659	670-699	690-719	710-739
		2	410-439	430-459	490-519	520-549	600-629	640-669	660-689	680-709
		1	380-409	400-429	460-489	490-519	570-599	610-639	630-659	650-679
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	22	25	28	30	32	34	36	38
		4	20-21	23-24	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37
		3	18-19	21-22	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35
		2	16-17	19-20	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33
		1	15	18	21	23	25	27	29	31

**Нормативы оценки показателей физической подготовленности  
учащихся отделения легкой атлетики « СДИУСШОР «Спутник» на этапе начальной подготовки**

*Таблица №11*

Задание	Бал	НП-1г. (9 лет)	НП-2г. (10 лет)	НП-3г. (11 лет)	НП-1г. (9 лет)	НП-2г. (10 лет)	НП-3г. (11 лет)
		<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>1. Бег 30 метров</b>	5	5.0 и мен.			5.0 и мен.		
	4	5.1-5.6			5.1-5.6		
	3	5.7-6.2			5.7-6.2		
	2	6.3-6.8			6.3-6.8		
	1	6.9 -7.4			6.9 -7.4		
<b>2. Бег 50 метров</b>	5		8.4 и мен.	8.0 и мен.		9.3 и мен.	8.4 и мен.
	4		8.5-8.8	8.1-8.4		9.4-9.7	8.5-8.8
	3		8.9-9.2	8.5-8.8		9.8-10.1	8.9-9.2
	2		9.3-9.6	8.9-9.2		10.2-10.5	9.3-9.6
	1		9.7-10.0	9.3-9.6		10.6-10.9	9.7-10.0
<b>3. Челночный бег 3 x 10 метров</b>	5	8.1 и мен.	7.9 и мен.	7.7 и мен.	8.3 и мен.	8.1 и мен.	7.9 и мен.
	4	8.2-8.3	8.0-8.1	7.8-7.9	8.4-8.5	8.2-8.3	8.0-8.1
	3	8.4-8.5	8.2-8.3	8.0-8.1	8.6-8.7	8.4-8.5	8.2-8.3
	2	8.6-8.7	8.4-8.5	8.2-8.3	8.8-8.9	8.6-8.7	8.4-8.5
	1	8.8-8.9	8.6-8.7	8.4-8.5	9.0-9.1	8.8-8.9	8.6-8.7
<b>4. Пресс за 30 сек.</b>	5	28 и бол.	29 и бол.	30 и бол.	28 и бол.	29 и бол.	30 и бол.
	4	26-27	27-28	28-29	26-27	27-28	28-29
	3	24-25	25-26	26-27	24-25	25-26	26-27
	2	22-23	23-24	24-25	22-23	23-24	24-25
	1	20-21	21-22	22-23	20-21	21-22	22-23
<b>5. Прыжок в длину с места</b>	5	176 и бол.	186 и бол.	196 и бол.	176 и бол.	186 и бол.	196 и бол.
	4	161-175	171-185	181-195	161-175	171-185	181-195
	3	146-160	156-170	166-180	146-160	156-170	166-180
	2	131-145	141-155	151-165	131-145	141-155	151-165
	1	130-116	140-126	150-136	130-116	140-126	150-136
<b>6. Подтягивание в висе (мальчики)</b> <b>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки)</b>	5	5 и бол.	6 и бол.	7 и бол.	16 и бол.	18 и бол.	20 и бол.
	4	4	5	6	14-15	16-17	18-19
	3	3	4	5	12-13	14-15	16-17
	2	2	3	4	10-11	12-13	14-15
	1	1	2	3	9	11	13

## 4. 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 исходного элемента многолетней структуры тренировки - тренировочного задания - 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), их закономерное соотношение 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, вычлениют 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 - годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки

### Основные компоненты структуры многолетнего тренировочного процесса

#### **Факторы, определяющие результат:**

- общие
- интегральные
- дифференциальные
- основные условия тренировочного процесса

#### **Цель:**

- достижение возможно большего успеха в спорте

#### **Задачи:**

- обучение двигательным действиям
- воспитание физических качеств
- совершенствование в избранном виде спорта

#### **Тренировочное задание:**

- направленность заданий
- нагрузка
- средства
- методы выполнения упражнений

#### **Тренировочное занятие:**

- подготовительная часть
- основная часть (блоки тренировочных заданий)

- заключительная часть

#### **Микроструктура:**

- собственно тренировочные
- подводящие
- соревновательные
- восстановительные

#### **Мезоструктура:**

- втягивание
- развивающие, базовые стабилизирующие
- контрольно-подготовительные
- предсоревновательные
- соревновательные
- восстановительно-подготовительные
- восстановительно-поддерживающие

#### **Макроструктура:**

- полугодичные
- годовые (периоды)

#### **Многолетняя тренировка:**

- предварительной подготовки
- начальной спортивной специализации
- углубленной тренировки
- спортивного совершенствования
- олимпийской подготовки

#### **Тренировочное задание - первый блок в структуре многолетней тренировки**

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

Ряд специалистов в области спорта понимают нагрузку и тренировочное задание как одно и то же. Однако эти два понятия следует различать.

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается прежде всего количественная мера воздействия физических упражнений. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями - по суммарному весу отягощений или числу подъемов (штанги и т.д.). В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т. е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. Ответ на этот вопрос дает в своей работе В.П. Попов. Он объясняет это тем, что сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. По его мнению, работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определенным образом организованы. А организованные определенным образом работа и отдых - это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретные педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие - это как бы определенная последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное

звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке спринтеров отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания. **На рис. 12** схематически показаны основные параметры тренировочного задания.

Заслуживает внимания опыт, накопленный за последние годы в подготовке немецких легкоатлетов, где планирование и реализация тренировочных программ основаны на использовании стандартных карточек. В карточках представлены наборы тренировочных заданий, включающие реальные упражнения в виде комплексов (обучающих, развития физических качеств, специальных средств). Каждая карточка содержит цель, задачи, методические и педагогические рекомендации, дозировку. Почти во всех комплексах тренировочных заданий дается дополнительная информация о технике и вариантах упражнений.

При выборе карточек и включении их в тренировочное занятие немецкими специалистами учитываются:

- а) средний уровень подготовленности групп;
- б) направленность воздействия (единство воспитания и обучения).
- в) оснащенность материальной базой.

Немецкие специалисты при разработке тренировочных заданий НС ходят из физиологической направленности упражнения. В их классификацию входят:

- 1) **компенсирующие** - очень умеренной интенсивности, используемые в основном в восстановительных целях;
- 2) **основные** - выполняемые в условиях устойчивого состояния;
- 3) **повышенные** (развивающие) - со значительным возрастанием деятельности анаэробных источников энергообеспечения;
- 4) **границные** - выполняемые в зоне уровня максимального потребления кислорода;
- 5) **предельные** - обуславливающие максимальные изменения в анаэробных процессах и предъявляющие предельно высокие требования к мобилизации всех резервов организма спортсмена.

Типичной чертой построения тренировочного задания выступает его стандартизация. Она предполагает (при многократном использовании задания) достижение позитивного эффекта в обеспечении долговременной приспособительной морфофункциональной перестройки организма на базе которой достигается развитие физических качеств, а также закрепление достигнутого и создание предпосылок дальнейшего прогресса в подготовке спортсменов.

Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- а) единообразие методики многоборной подготовки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- в) применение заданий методом вариативных упражнений - снижение монотонности;
- г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- д) создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;
- е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и

применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысит надежность управления тренировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного урока. Исходя из этого тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

- 1) обучающие;
- 2) комплексы, развивающие физические качества;
- 3) игры, развивающие физические качества;
- 4) специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

### **Урок легкой атлетики - основная форма тренировочных занятий**

#### **Общие черты структуры тренировочного урока**

Правильно выбранная структура урока является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания урока составляют единое целое. Однако теория тренировочного урока является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного урока, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме урока с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного урока легкой атлетики. Однако преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

#### **Задачи подготовительной части урока:**

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном

специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

#### **Задачи основной части:**

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

**Заключительная часть.** Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

#### **Задачи заключительной части:**

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легко дозируемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

#### **Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях**

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- д) усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- е) использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

**Облегченные методы** (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

**Оптимальные методы** тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

**Жесткие методы** тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

#### **Типы тренировочных занятий**

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

**1. Учебные занятия**, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.

**2. Тренировочные занятия**, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.

**3. Учебно-тренировочные занятия**, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.

**4. Восстановительные занятия**, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.

**5. Модельные занятия** - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.

**6. Контрольные занятия**, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.

**7. Индивидуальные занятия**, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

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

### **Подготовка тренера к занятиям**

Выбор вариантов для выполнения программы занятий базируется на знании тренером общих закономерностей спортивной тренировки, возрастных особенностей учащихся, тенденций развития легкоатлетического спорта. Чтобы успешно провести занятие, тренер должен из большого числа средств, обеспечивающих повышение уровня общей и специальной подготовленности юных легкоатлетов, отобрать такие, которые отвечали бы достижению поставленной цели и соответствовали задачам урока.

При планировании тренировки тренеру необходимо знать и иметь все типы возможных и необходимых тренировочных заданий. Для этого целесообразно иметь свой каталог тренировочных заданий. В процессе подготовки к занятиям тренеру необходимо систематизировать, упорядочить и распределить отдельные упражнения и тренировочные задания в соответствии с задачами урока. Задания группируются по частям урока, причем в каждой части выделяются уровни специализации. Расстановка в уроке упражнений и тренировочных заданий зависит, с одной стороны, от профессиональной подготовленности тренера, а с другой - от контингента юных легкоатлетов, их возраста, мастерства и т. п.

После определения конкретных задач урока и выбора тренировочных заданий подбирается материал для основной части, затем для подготовительной и заключительной. Дозировка упражнений и заданий имеет решающее значение для объема нагрузок, формирования двигательных умений и навыков. Поэтому тренер должен определить весь объем средств и методов занятия заранее.

При подготовке к занятию необходимо продумать обоснованность простого показа упражнений, подробного объяснения с показом, всех распоряжений и команд. Не менее важным является учет перехода от одного вида упражнений к другому, порядок перемещения занимающихся после выполнения упражнений, организация страховки, использование оборудования. Тренеру следует предусмотреть мероприятия, предохраняющие занимающихся от травматизма. Поэтому имеет смысл заранее продумать соответствующее размещение оборудования и инвентаря, используемого для прыжков, помощь партнеров при выполнении упражнений.

При проведении в занятиях целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка улучшает эмоциональный фон и настроение занимающихся, является одним из элементов эстетического воспитания.

Планы тренировочных занятий могут быть разными, но в каждом можно указать: дату; номер урока; задачи; место проведения занятий; необходимое оборудование и инвентарь; содержание; дозировку; музыкальное сопровождение; индивидуальное задание на дом.

## ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

### Организационные указания

№	Игра, ЧСС, количество движений	Содержание, правила	Инвентарь	Организационно-методические указания
1.	«Смена мест» Общее время 5 мин  ЧСС Кол-во движ. max 144 540 min 116 130 сред. 133 378	Содержание: Игру проводят на баскетбольной или волейбольной площадке. Игроки делятся на равные команды и выстраиваются у лицевых линий. По сигналу команды одновременно перебегают на противоположную сторону, т.е. меняются местами, заранее определив способ передвижения (бегом, прыжками на одной ноге, прыжками на двух ногах). Правила: 1. Нельзя умышленно удерживать соперников. 2. Перебежав площадку, занять заранее условленное положение. 3. Победа присуждается команде, которая первой заняла место у противоположной линии		Чтобы не создавать помех друг другу, команды строятся в противоположных углах площадки
2.	«Передача мяча над головой» Общее время 5 мин  ЧСС Кол-во движ. max 148 580 min 100 220 сред. 120 380	Содержание: Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч над головой сзади стоящим. Последний, получая мяч, бежит справа от своей команды и становится вперед. И так до тех пор, пока все играющие не встанут на свои места. Варианты: А. Последний игрок показывает мяч первому игроку между ног и бежит вперед, становясь первым. Б. Проводить эстафету, пока последний не пересечет финиш. Правила: 1. Первый поднимает мяч над головой. 2. Не допускаются броски мяча. 3. Победа присуждается команде, выполнившей упражнение, по последнему игроку, поднявшему мяч над головой	Мячи по количеству команд	При передаче мяча прогнуться назад. В варианте А игроки строятся в колонны по одному, широко расставив ноги
3.	«Передача мяча между ног» Общее время 5 мин  ЧСС Кол-во движ. max 140 260 min 102 70 сред. 120 190	Содержание: Команды строятся в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук, у направляющих в руках по мячу. По команде первые игроки передают мяч между ногами сзади стоящих. Последний, получив мяч, бежит справа от своей команды и становится впереди. Так продолжается, пока все играющие не займут свое место. <i>Комбинированный мяч</i> : передается над головой, затем все поворачиваются кругом и передают мяч между ногами	Мячи по количеству команд	При передаче мяча прогнуться назад
4.	«Встречная эстафета с бегом» Общее время 5 мин  ЧСС Кол-во движ. max 172 403 min 128 130 сред. 150 260	Содержание: У направляющих каждой группы в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут и передают ее направляющему другой группы, после передачи встают в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда группы поменяются своими местами или когда снова вернутся на свои места. Правила: 1. Команда, допустившая ошибку (потеря эстафетной палочки, отклонение от направления движения), получает штрафное очко. 2. Нельзя выбегать раньше времени. 3. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание и набравшая меньшее количество штрафных очков	Эстафетные палочки по количеству команд	Эстафетную палочку передавать, обжав команду справа
5.	«Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита» Общее время 5 мин  ЧСС Кол-во движ. max 148 600 min 120 160 сред. 135 325	Содержание: Около каждого баскетбольного щита соревнуются две команды. Игроки становятся в кружки. Дальний от щита игрок имеет № 4, а ближний - № 1. Мяч у № 4. По сигналу руководителя 4-е номера бросают мяч в щит таким образом, чтобы он отскочил и его поймал № 3, тот бросает таким же образом № 2 и т.д. Когда же очередь дойдет до № 1, он, поймав мяч, бежит с ним, ударяя об пол или землю, на место игрока № 4, и все смещаются на один круг вперед. Правила: Игра заканчивается, когда игрок № 4 вернется на свое место	Баскетбольные мячи по числу команд	Для кружков мячи можно использовать гимнастические обручи

6.	«Передача мяча во встречных командах» Общее время 5 мин  ЧСС Кол-во движ. max 176 380 min 126 280 сред. 144 310	Содержание: Игроки каждой из двух команд располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки, за линиями нападения. У первых игроков колонн в руках по мячу. По сигналу они перекидывают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку и бежит в конец колонны. Правила: 1. Игра продолжается до тех пор, пока участник, начавший игру, не получит мяч в руки. 2. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат эстафету	Два мяча	1. Можно использовать легкие набивные мячи. 2. Использовать различные приемы передачи мяча
7.	«Охотники за утками» Общее время 10 мин  ЧСС Кол-во движ. max 176 1240 min 128 720 сред 144 875	Содержание: Чертится круг диаметром 8-10м. Две команды: «утки» в кругу, охотники - за кругом. У одного из «охотников» в руках волейбольный мяч. По сигналу «охотники» стараются попасть мячом в «уток». Когда вес «утки» выбиты, команды меняются местами. Побеждает команда, которая дольше продержится в кругу. Варианты: А. Играют по три минуты. Побеждает команда, у которой за это время в кругу останется больше «уток». Б. «Утки» в кругу выполняют ведение баскетбольного мяча. В. «Утки» становятся в колонну, обхватывают друг друга за пояс. «Охотники» выбивают мячом последнюю «утку». Если колонна разрывается, игра прекращается. Г. Условия, что и в «В», но с выбыванием. Правила: 1. «Охотники» не заступают за линию круга. 2. В варианте «Б» «утки» не должны брать мяч в обе руки.	Волейбольный мяч	Игру можно проводить на одной половине волейбольной площадки
8.	«Два огня» Общее время 10 мин  ЧСС Кол-во движ. max 156 1210 min 120 460 сред. 145 808	Содержание: Играют на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды находился за линией площадки, сбоку, а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. По жребию один из капитанов вводит мяч в игру - пасует его своим игрокам, которые, пасуя мяч между собой и выбрав момент, стараются выбить игрока из противоположной команды. Игрок, в которого попали мячом, выходит с площадки и подает мячи рядом со своим капитаном. Правила: 1. Игра заканчивается, когда будут выбиты все игроки, в том числе и капитан, который заходит последним. 2. Если игрок поймал мяч, команда становится нападающей	Волейбольный мяч	Игру можно проводить за 5-10 мин. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении условного времени остается больше игроков
9.	«Челнок» Общее время 5 мин  ЧСС Кол-во движ. max 144 180 min 112 40 сред. 131 98	Содержание: Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой в шеренги. Первый игрок из одной команды с отмеченного места прыгает как можно дальше в сторону команды противника. Прыжок отмечается чертой. Первый игрок другой команды становится на эту отметку и прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок команды прыгает в сторону противника и т.д. Выигрывает команда, которой удастся продвинуть челнок, т.е. прыгнуть дальше в сторону противоположной команды. Правила: 1. Все прыжки выполняются с места. 2. Длина прыжка считается от начальной черты до того места, на которое прыгнувший, встал ногами		На площадке между командами можно начертить ориентировочную черту

10.	«Удочка» Общее время 10 мин  ЧСС Кол-во движ. max 144 180 min 112 40 сред 131 98	Содержание: По жребию или уговору один из играющих становится в центр круга. Он раскручивает веревку с грузом на высоте 20-30 см от пола. Стоящие в кругу должны перепрыгивать через веревку с грузом. «Рыбак» может хитрить, резко останавливать свою удочку и вести ее в другую сторону. Тот, кого «рыбак» задел, выбывает из игры. Победителями считаются три оставшихся игрока. Возможен вариант, когда «пойманный на удочку» становится «рыбаком». Побеждает участник, который меньше всех был в роли «рыбака». Правила: Каждый игрок до конца игры остается на том же месте круга, которое он занял перед началом	Скакалка или веревка 2-3 м с привязанным на конце грузом	Грузом может быть кегля, мешочек с песком и пр.
11.	«Эстафета с мячом» Общее время 5 мин  ЧСС Кол-во движ. max 160 440 min 124 130 сред. 147 227	Содержание: В эстафете сочетаются быстрый бег и умелые броски мяча. Игроки делятся на две команды, встают у линии старта в колонны, у первых номеров в руках мячи. В 10 м от старта -финишная черта. По сигналу первые номера ведут мяч к финишу ударами о землю. Добегаю до финишной черты, поворачиваются и бросают мяч второму игроку, а сами, придерживаясь правой стороны, возвращаются в конец колонны. Можно оставаться за чертой финиша. Правила: 1.Бросать мяч следующему игроку можно, только достигнув определенной отметки. 2.Если мяч упадет, нужно поднять его, а потом бежать, выполняя ведение до финишной черты. 3.Выигрывает команда, мяч которой быстрее возвращается к первому номеру	Два волейбольных мяча	Играть могут 10-20 человек
12.	«Старт с выбыванием» Общее время 5 мин  ЧСС Кол-во движ. max 186 930 min 126 520 сред. 158 650	Содержание: Группа игроков в 6-8 человек берет старт из различных положений сидя, лежа, спиной вперед и т.д. и пробегает 20-30 м. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнования. Так продолжается до выявления победителей. Правила: Не выбегать раньше стартового сигнала		На линию старта участники возвращаются шагом
13.	«Старты с мячами» Общее время 5 мин  ЧСС Кол-во движ. max 180 1320 min 152 490 сред. 162 1025	Содержание: Ученики делятся на 4 группы. Каждая занимает угол зала. В середине зала укладывается 10-20 мячей. По сигналу ученики прыгают из полу приседа (глубокого приседа) к центру, берут по мячу и возвращаются, прыгая на двух или одной ноге. Выигрывает группа, которая соберет больше мячей. Правила: Точно соблюдать условия	10-20 мячей	Для разминки играющие первый раз не прыгают, а бегают

## Методика применения тренировочных заданий в учебном процессе

**Построение занятия.** При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочный урок делится на три части.

**Подготовительная часть** - разминка, включаются общеразвивающиеся упражнения, а для второго 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).

Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части урока. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

В заключительную часть (15 мин) урока включают упражнения, направленные на восстановление. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

**Примерная схема занятий с применением комплексов упражнений, игр и игровых упражнений дана в табл. 13, 14. В табл. 14 приведен вариант единой тренировки в спринтерском беге на основе использования заданий, состоящих из специальных средств.**

**Примерный вариант одной тренировки, направленной на развитие физических качеств  
(с использованием стандартных тренировочных заданий в виде комплексов и игр)**

*Таблица №13*

Часть урока	Направленность	Средства	методы			Нагрузка		Условия проведения (место)
			Метод выполнения упражнения	Интервал между упражнениями, сек	Примерная ЧСС, уд/мин	Объем движений, шагов	Общее время, мин	
Подготовительная (разминка)		Общеразвивающие упражнения	Повторный	15-40	120-130	1200	20	Зал, лужайка
Основная	Развитие скоростных способностей	Эстафета	Игровой	Вариативно	150-172	320-450	10	-<<-
		Комплекс скоростных упражнений	Повторный	15-40	150-180	800-900	12	-<<-
		Игра «Охотники и утки»	Игровой	Вариативно	140-176	875-1200	10	-<<-
	Развитие силовых способностей	Комплекс силовых упражнений (со скамейками)	Повторный	15-50	140-176	850-1000	12	-<<-
Игра «Борьба за мяч»		Игровой	Вариативно	150-180	1500-1800	10	-<<-	
Заключительная	Восстановление	Ходьба, бег	Равномерный		120-140	200-270	5	-<<-

**Общее время = 1ч 20 мин**

**Примерный вариант одной тренировки спринтера высокой квалификации на основе использования стандартных тренировочных заданий, состоящих из специальных средств**

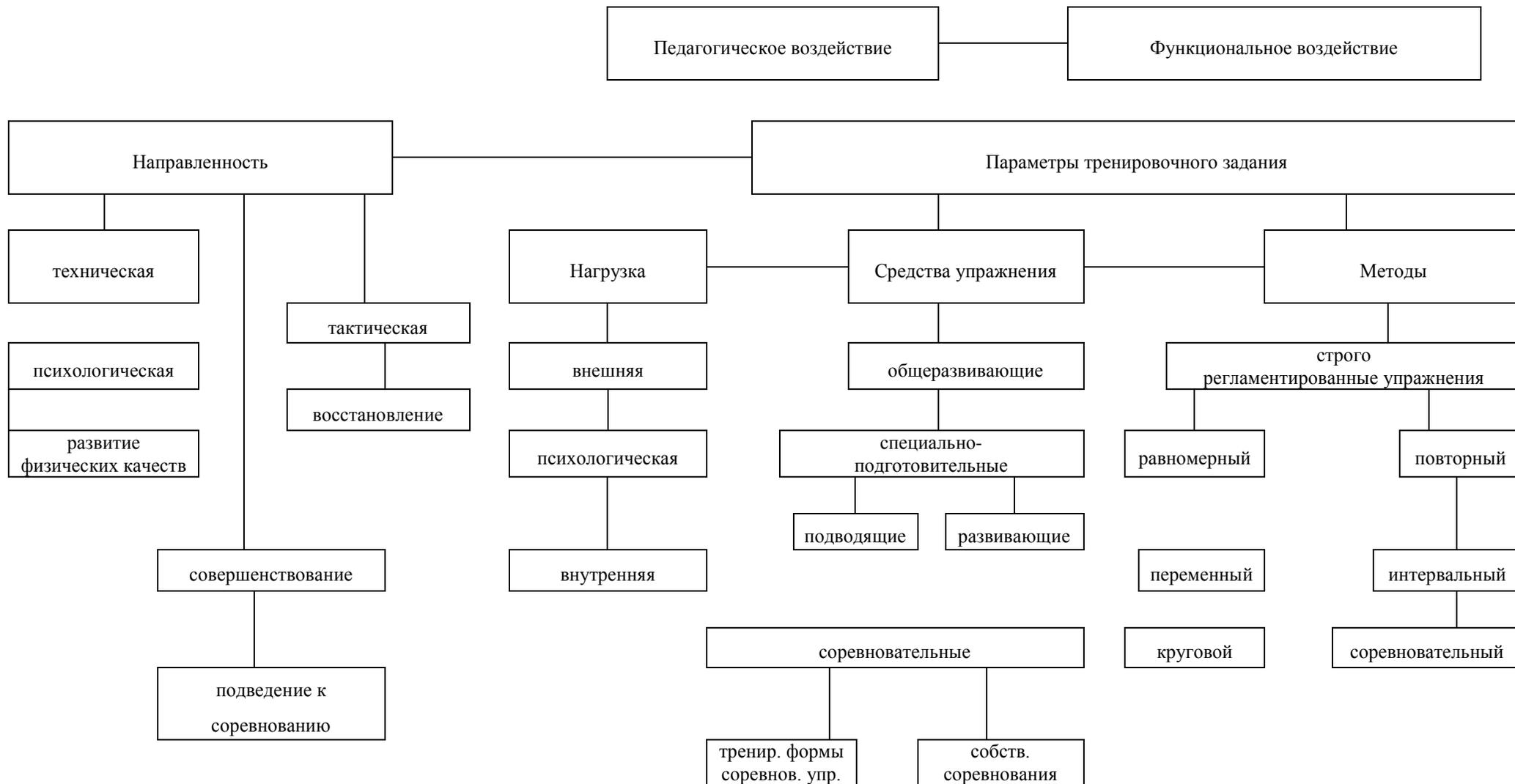
*Таблица №14*

Часть урока	Направленность	Средства	методы			Нагрузка		Условия проведения (место)
			Метод выполнения упражнения	Интервал между упражнениями, сек	Примерная ЧСС, уд/мин	Объем движений, шагов	Общее время, мин	
Подготовительная		Разминка	\Повторный	30-50	120-130	15 упр.	35	Лес
Основная	Совершенствование в специальной подготовке	Бег 6x60м	Переменный	Через 120м медленного бега	160-170	360+600=960м	6	Беговая дорожка
	Развитие физических качеств	Комплекс спец. беговых упр	Круговой	40	150-160	8 упр	15	В лесу или на дорожке
	-«-	Комплекс прыжковых упр(десятерные прыжки с ного на ногу)	Повторный	40-50	130-150	200 прыжков	20	Стадион, прыжковый сектор
	Совершенствование физических качеств	Бег 4x200м	повторный	300	160-170	600	12	Беговая дорожка
Заключительная	Восстановление	Бег	Равномерный		120-140	200м	10	Лес

**Общее время = 1ч 30 мин**

## Тренировочное задание-блок многолетней структуры тренировки

Таблица 12



## 5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Приведем примерный учебный план теоретической подготовки. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием.

**Как стать сильным, быстрым, ловким** (желательно присутствие родителей). Путь к силе, скорости, ловкости лежит только через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

**С чего начинали спортивные звезды** (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам Д. Оуэнса, А. Мэрчисона, А. Хари, В. Борзова, К. Льюиса, Б. Джонсона, А. Игнатъева, А. Хуанторены, В. Маркина, А. Бейберса, Х. Рейнольдса, Б. Катберт, В. Рудольф, И. Шевиньской, Р. Штехер, Л. Кондратьевой, М. Кох, Э. Эшфорд, Ф. Гриффит-Джойнер, О. Брызгиной. Примеры, когда больным детям благодаря занятиям бегом удалось восстановить здоровье и добиться выдающихся результатов.

**Личная и общественная гигиена** (желательно присутствие родителей). Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

**Режим для школьников, занимающихся спортом** (желательно присутствие родителей). Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

**Режим питания юных легкоатлетов** (желательно присутствие родителей). Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

**Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей.** Высказывания о пользе физических упражнений Авиценны, Аристотеля, Гиппократ, Сократа, В. Гюго, И.П. Павлова, Л.Н. Толстого, А.П. Чехова.

Физическая культура в личной жизни А.В. Суворова, А.П. Чехова.

**Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.** Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

**Особенности техники низкого старта и стартового разгона.** Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления (в учебно-тренировочных группах). Анализ записанной на видеомagneфон техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

**Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования.**

Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

**Особенности развития быстроты и частоты движений.** Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Уровни развития быстроты, необходимые для показа результатов в беге на 100-400 м в диапазоне от III разряда до мастера спорта международного класса. Оптимальные объемы работы скоростной направленности для спринтеров различной квалификации. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Такова же логика изучения материалов и по темам «**Методика развития силы у спринтеров**», «**Методика развития выносливости бегунов на короткие дистанции**», «**Скоростно-силовые качества-спутник быстроты**».

**Контроль пульса во время тренировочного занятия.** Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

**Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах.** Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура. Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы.

**Основы психической подготовки спринтеров.** Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования. Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы.

**Ведение и анализ спортивного дневника.** Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание. Выявление слабых сторон подготовленности каждого бегуна группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок. Управление психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований. Ориентиры объемов работы на предстоящий сезон с учетом анализа тренировочных нагрузок за прошлые годы.

## **Задачи**

- Систематизировать и закреплять имеющиеся знания по теоретико-методическим основам физической культуры
- Способствовать развитию любознательности, расширять кругозор учащихся
- Формировать духовную культуру и нравственность

## **Основные формы и методы работы**

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

**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 видами легкой атлетики;
- Разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки.
- Лекции по вопросам тренировки и обучения.
- Тестовые задания;
- Дискуссии;
- Практикумы;
- Беседы;
- Демонстрация наглядных пособий;
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

**На этапе спортивного совершенствования** в дополнение к указанным методам применяются:

- Разбор и анализ отдельных методических статей;
- Участие спортсменов в планировании и анализе тренировки;
- Коллективные разборы киноколяцков, видеозаписей
- Обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов,
- Просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

### **Количество часов, запланированное в учебном плане на теоретическую подготовку по годам обучения**

<b>№</b>	<b>Этап обучения</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Начальная подготовка	1	12
		2	14
		3	14
		<b>Итого:</b>	<b>40 час.</b>
2.	Учебно-тренировочный	1.	20
		2.	26
		3.	32
		4.	32
		5.	32
		<b>Итого:</b>	<b>142 час.</b>
3.	Спортивное совершенствование	1.	52
		2.	52
		3.	52
		<b>Итого:</b>	<b>156 час.</b>
4.	Высшее спортивное мастерство	Весь период	52
		<b>Итого:</b>	<b>52 час.</b>
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>390 час.</b>

## Содержание программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней теоретической подготовки спортсменов, дифференцирован и вариативен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

### ПРОГРАММА ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ ГРУПП

	ТЕМЫ	НП-1	НП-2	НП-3
	<b>Тема №1. Физическая культура и спорт</b>			
1.	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	•	•	
2.	История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, крае, районе, городе.		•	•
3.	Спортивная школа (СДЮШОР)- задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащихся спортивной школы.	•	•	
4.	Традиции СДЮШОР. Лучшие достижения учащихся школы.	•	•	
5.	Возникновение и развитие Олимпийского движения: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр;</li> <li>▪ История возрождения Олимпийских игр;</li> <li>▪ Основные положения Олимпийской хартии;</li> <li>▪ Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.</li> </ul>	• •	• • • •	• • • •
	<b>Тема №2. Формирование здорового образа жизни.</b>			
1.	Основы здорового образа жизни: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Правила личной гигиены;</li> <li>▪ Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры;</li> <li>▪ Рациональное питание;</li> <li>▪ Рациональная организация труда и отдыха.</li> </ul>	• • •	• • • •	• • • •
2.	Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний.	•	•	•
3.	Вредные привычки, их профилактика.	•	•	•
	<b>Тема №3. Понятие «спортивная тренировка»</b>			
1.	Общая характеристика спортивной тренировки.		•	•
2.	Понятие об общей, специальной физической подготовке.		•	•
3.	Структура учебно-тренировочного занятия.	•	•	
4.	Значение спортивного режима.	•	•	
5.	Физические качества спортсмена. Основные упражнения для развития физических качеств.	•	•	•
	<b>Тема №4. Врачебный контроль и самоконтроль.</b>			
1.	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.		•	•
2.	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья.	•	•	
3.	Назначение и содержание разминки.	•	•	
4.	Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний.	•	•	•

5.	Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки.		•	•
6.	Страховка и само страховка при занятиях.	•	•	•
7.	Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.	•	•	•
8.	Разделы дневника самоконтроля.		•	•
9.	Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений.	•	•	•
	<b>Тема №5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</b>			
1.	Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей. ▪ Соединение костей скелета. ▪ Мышечная система.	• • •	• • •	• •
2.	Внутренние органы человека.	•	•	•
	<b>Тема №6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований.</b>			
1.	Юношеские разряды, условия их выполнения		•	•
2.	Этические принципы и правила спортивных состязаний.		•	•
3.	Обязанности и правила участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.		•	•
	<b>Тема №7. Правовое положение ребенка в Российской Федерации.</b>			
1.	Особенности правового статуса несовершеннолетних: ▪ В международном праве (Конвенция о правах ребенка); ▪ В российском праве ( конституционном, семейном).	•	• •	•
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>12.</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

**ПРОГРАММА  
ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ УТГ, СС и ВСМ**

	ТЕМЫ	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
	<b>Тема №1. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья.</b>								
1.	Общее положение российского законодательства по физической культуре.						+	+	+
2.	Понятие физическая культура, ее связь с культурой общества. Разновидности форм физической культуры.	+	+	+					
3.	Значение физической культуры для укрепления здоровья людей.	+	+						
4.	Историческое развитие физической культуры.	+	+	+					

5.	Спорт и его роль в физическом воспитании. Тенденции развития современного спорта.		+	+	+	+	+	+	+
6.	Органы управления физкультурным движением.			+	+	+			
7.	<b>Современные Олимпийские игры</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Символика и ритуалы;</li> <li>▪ Значение олимпийского движения, его приверженность идеям справедливости и гуманизма.</li> <li>▪ Органы управления олимпийским движением</li> <li>▪ Достижения Российских Олимпийцев;</li> <li>▪ Олимпийцы - Красноярцы</li> </ul>	+	+	+	+	+	+		
	<b>Тема №2. Единая Всероссийская спортивная классификация.</b>								
1.	Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК.	+	+	+	+	+			
2.	Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения.		+	+	+	+			
3.	Классификация соревнований и их значение.	+	+	+	+	+			
	<b>Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма.</b>								
1.	Основные системы жизнедеятельности человека. <u>Сердечно-сосудистая</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Кровь, состав, функции;</li> <li>▪ Большой и малый круги кровообращения;</li> <li>▪ Сердце;</li> <li>▪ Изменение кровообращения при мышечной работе.</li> </ul> <u>Дыхание</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Виды дыхания;</li> <li>▪ Понятие ЖЕЛ, измерение;</li> <li>▪ Экскурсия грудной клетки.</li> </ul> <b>Нервная</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строение, функции;</li> <li>▪ Высшая нервная деятельность.</li> </ul> <b>Пищеварения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строение, функции.</li> </ul> <b>Выделительная</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Строение, функции.</li> </ul>	+	+	+	+		+	+	+
2.	Общая характеристика органов чувств.	+	+	+					
	<b>Тема №4. Физиологические основы спортивной тренировки.</b>								
1.	Физиологическая сущность спортивной тренировки.	+	+	+	+				
2.	Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их формирования.	+	+	+	+				

3.	Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности.			+	+	+	+	+	+
4.	«Кислородный запас», «кислородный долг», «максимальное потребление кислорода». Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения.			+	+	+	+	+	+
5.	Характеристика нагрузки, ее параметры. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса</li> <li>▪ Понятие «объем» и «интенсивность» тренировочных нагрузок.</li> </ul>	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Тема №5. Сбалансированное питание спортсмена.</b>									
1.	Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений.	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение в нормальном рационе.	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Специальное питание спортсменов в зависимости от периода подготовки.			+	+	+	+	+	+
4.	Основы регулирования массы тела.		+	+	+	+	+	+	+
<b>Тема №6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.</b>									
1.	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.	+	+						
2.	Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки.				+	+	+	+	+
5.	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки.	+	+		+	+	+	+	+
6.	Спортивный массаж и самомассаж.					+	+	+	+
7.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Страховка и само страховка.	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Тема №7. Спортивная тренировка, как основная форма подготовки спортсменов.</b>		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4,5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
1.	Специальные принципы спортивной тренировки.	+	+	+	+	+			
2.	Психологические основы воспитания физических качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Возрастные особенности развития основных физических качеств.	+	+	+	+	+	+		
4.	Тренировочное занятие, его структура и	+	+	+	+				

	содержание.								
5.	Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений.	+	+	+	+	+			
6.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. ▪ Средства и методы развития физических качеств; ▪ Способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки; ▪ Формы контроля за физической подготовкой.	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Методы спортивной тренировки.	+	+	+	+	+			
8.	Технико- тактическая подготовка.		+	+	+	+	+	+	+
	<b>Тема № 8. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.</b>								
1.	Спортивная тренировка как многолетний процесс.	+	+	+	+				
2.	Характеристика периодов годового цикла. Основы периодизации круглогодичной тренировки.			+	+	+	+	+	+
3.	Структура и содержание: ▪ Микроциклов; ▪ Мезоциклов; ▪ Макроциклов.	+	+	+	+	+	+	+	+
	<b>Тема №9. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение.</b>								
1.	Система и календарь спортивных соревнований.			+	+	+	+		
2.	Соревнования, как средство и метод подготовки спортсменов. Значение спортивных соревнований.		+	+	+	+	+	+	+
3.	Формы проведения спортивных соревнований.			+	+	+	+	+	+
4.	Правила соревнований и их организация (права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Составление документов.			+	+	+	+	+	+
	<b>Тема № 10. Правовое положение ребенка в Российской Федерации.</b>								
1.	Охрана прав несовершеннолетних гражданским и семейным кодексом.	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Гражданское правонарушение и ответственность подростков.	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Преступление несовершеннолетних и уголовная ответственность.			+	+	+	+	+	+
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

## 6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться

реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь 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.

При этом следует учитывать выдвинутые в трудах Н.К. Крупской, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского положения о том, что педагогическая деятельность тогда отвечает принципам воспитания, когда она направлена на раскрытие способностей каждого ребенка.

Большой воспитательный заряд несет использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказали о прекрасном знании иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам. Такая многосторонность интересов возможна лишь при тесно спрессованном и рационально организованном рабочем дне.

В ситуациях соревновательной деятельности и тренировки, когда требуется проявление воли и решительности, в доверительной обстановке тренером могут использоваться примеры, сравнения, аналоги из боевого прошлого нашей страны.

Достойны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов - членов сборной команды страны предвоенного периода. Александр Канаки, Павел Шорец, Дмитрий Иоселиани, Исай Папков, Иван Чебуркин, Георгий и Серафим Знаменские, Моисей Иванович, Григорий Ермолаев, Леонид Митропольский, Али Исаев, Борис Бутенко - рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств. Пример спортивного трудолюбия, умения достигать поставленной цели, несмотря на большие трудности, связанные с ранениями, продемонстрировали после войны И. Папков, установивший в спортивной ходьбе два рекорда мира и восемь рекордов СССР, и А. Канаки, ставший рекордсменом СССР в метании молота.

Заметное воспитательное воздействие на юных легкоатлетов оказывает участие в соревнованиях памяти героев Великой Отечественной войны, посещение мест их захоронений или музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество - умение говорить правдиво и справедливо поступать - должно формироваться у учащейся молодежи повсюду: в семье, школе, спортивной секции. Коллектив, в котором царит открытость и справедливость, располагает школьников к обсуждению многих событий, фактов, не имеющих прямого отношения к спортивной деятельности. В этих условиях, по мнению В. А. Сухомлинского, беседы на моральные темы, разъяснение этических понятий, душевные индивидуальные разговоры с учащимися - необходимейшее звено в правильном формировании нравственных качеств личности. И, наоборот, если система словесно-нравственных знаний не подкрепляется практическим опытом жизнедеятельности коллектива и отношений с товарищами, возникает ситуация отрыва от деятельности, формальное усвоение этической информации. Необходимо органичное единство нравственно воспитывающего слова и жизненных ситуаций коллектива, в которых практически формируется нравственный опыт школьника.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближенно к действительности, так как на последующих тренировках каждый спортсмен группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий

разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны. Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С. Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер. Какие же качества должен формировать у себя спортивный наставник, с тем чтобы обеспечить максимальную отдачу и в воспитательном, и в спортивном отношении? Основой подготовки должны быть глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. Знания по этим дисциплинам необходимо постоянно накапливать и систематизировать, учиться трансформировать их общие закономерности в практику спортивной тренировки. И конечно же, нужно глубокое знание своей спортивной специализации - легкой атлетики - как предмета и как вида спорта. Будущий тренер должен быть патриотом своей страны, обладать активной жизненной позицией, соединять в себе слово и дело, убеждения и поступки.

Выдающимся тренерам присущ творческий поиск новых путей, средств, методов, большое трудолюбие. Они постоянно следят за новинками литературы в различных областях знаний, пытаются внедрить в процесс тренировки все новое, передовое. Не ограничиваясь этим, такие специалисты постоянно экспериментируют.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов. Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключая панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера. Следует учесть, что авторитет приобретается со временем; молодые же тренеры иногда стараются завоевать его сразу, жесткими мерами.

Планируя воспитательную работу с юными спортсменами, желательно учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого занимающегося в группе. Естественно, что дать рецепты воспитательных воздействий, пригодные для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера ДЮСШ.

Приведем ориентировочный план-график воспитательных мероприятий, который должен корректироваться с учетом года обучения в СДЮСШОР, происходящих важнейших событий, возникающих конкретных случаев **(табл. 15)**.

**Таблица 15**

Ориентировочный план-график воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Участие в торжественной церемонии приема новичков в ДЮСШ	Сентябрь
2	Краткая информация под девизом: «Важнейшие политические события в стране и за рубежом»	Ежемесячно
3	Краткий диспут на тему: «Изменилась ли политика в настоящее время по сравнению с 1960-1980 годами? Если да, то в чем?»	Октябрь
4	Беседа на тему: «Твой любимый литературный герой»	Декабрь
5	Беседа на тему: «Твой любимый спортсмен-легкоатлет»	Январь
6	Диспут на тему: «Как бы поступил ты?» (обсуждаются ситуации, встречающиеся в повседневной жизни)	Февраль

7	Выступление с отчетом по итогам учебы и спортивных выступлений на классном часе (в присутствии тренера и родителей)	1-2 раза в год (в конце четверти)
8	Встреча с участниками Олимпийских игр или чемпионами по легкой атлетике	Март
9	Культпоход в краеведческий музей	Апрель
10	Встреча с участниками Великой Отечественной войны	Май
11	Посещение мемориальных памятников	Июль

## 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- 1) к продолжительному тренировочному процессу;
- 2) к соревнованиям вообще;
- 3) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

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

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Известно, что у школьников 11-15 лет существенно изменяются психические процессы. Происходит качественный сдвиг в развитии самосознания. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни определяют все другие особенности. У детей и подростков меняется поведение, направленность активности и т. д. Краткая характеристика подросткового периода дана в **табл. 16.**

## Периодизация детского и юношеского возраста (школьный возраст)

Возраст	Ведущая деятельность	На что направлена познавательная деятельность	Психические новообразования
Младший школьный (6-10 лет)	Учение	Первичные знания	Произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия
Подростковый (11-14 лет)	Общественно полезная деятельность: учебная, организационная, трудовая	Система отношений в разных ситуациях	Стремление к взрослости и самостоятельности критическое отношение к окружающим, самооценка, умение подчиняться нормам коллективной жизни
Старший школьный (15-17 лет)	Учебно-профессиональная деятельность	Профессиональные знания	Мировоззрение, профессиональные интересы «Образ - я»

Основным средством специализированного развития волевых качеств юных легкоатлетов является систематическое выполнение физических упражнения, требующих проявления специфических для данного вида спорта качеств.

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

К принципам психологической подготовки относятся:

- идейность;
- моделирование;
- нарастание и видоизменение нагрузки;
- регулировка психических напряжений;
- индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

**Идейная подготовка** направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над самим собой.

В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждение, разъяснение и наглядность, воспитание на примерах мировых рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Далее несколько подробнее охарактеризуем этот подраздел.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта (конкретно легкой атлетики), понимает, что достижение высокого спортивного результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом этапа спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или

мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов или музыки. Т. е. имеет смысл вводить сбивающие сенсорно- эмоциональные факторы, а также усложнение соревновательных воздействий и увеличение степени риска.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта. Эти упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче - мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элемент риска в таких случаях вынуждает проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

Во время соревнований тренеру не следует подсказывать юному спортсмену, так как подсказки нарушают сосредоточенность, отвлекают от анализа ситуации и мешают самостоятельно принимать решения. Тем более нельзя систематически применять советы-подсказки, которые тормозят личную инициативу спортсмена. Поэтому в тех случаях, когда спортсмену приходится выступать в отсутствие тренера, он иногда «теряется». Подсказки тренера могут быть полезны лишь в определенных, критических ситуациях соревнования. В таких случаях тренер должен давать команды, направленные на мгновенное исправление ошибки или быструю мобилизацию всех сил. Так, бегуну могут быть даны такие команды: «работай руками», «терпи», «быстрее» и т.п. Необходимо, чтобы юные легкоатлеты регулярно участвовали в различных соревнованиях (даже не в своем виде спорта) и систематически использовали соревновательный метод при организации тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмыслении спортсменом сути своей деятельности. Л.П. Матвеев (1977) предлагает учитывать следующие компоненты:

- а) неотступное соблюдение общего режима жизни;
- б) самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- г) постоянный самоконтроль.

На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказывать». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Юных легкоатлет должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Судьба его команды в какой-то мере решается им. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Особенно это относится к бегунам. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость «самоприказ» отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». При прыжках и метании большую роль в выполнении самоприказа играет предварительная настройка, т. е. умение собраться, сосредоточить внимание на предстоящем действии. Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он также должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных легкоатлетов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное – делать правильные выводы.

Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и др.).

Рассматривая вопросы, связанные с волевой подготовкой, важно указать юным спортсменам на то, что воля не развивается сама по себе, волю надо развивать и закалять с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Необходимо подчеркнуть, что волевая подготовка тесно связана и во многом зависит от политического воспитания спортсмена.

## **8. 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.

### **Педагогические средства восстановления**

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микро цикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спринтеров при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования большинством тренеров с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. Значительно реже применяются упражнения на расслабление. А ведь их выполнение не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спринтера произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях.

Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства. Отметим, что в 1972 году из всех обследованных спринтеров высшего класса самую высокую скорость произвольного расслабления мышц имел В. Борзов.

Приведем комплексы специальных упражнений и методических приемов, способствующих совершенствованию функции расслабления мышц, которые были разработаны Ю.В. Высочиным на основе исследований и обобщения данных ряда авторов.

#### ***Комплекс упражнений № 1***

Этот комплекс нужно выполнять ежедневно утром (можно лежа на кровати), повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

5. Исходное положение (и.п.): лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, соединить их вместе. Сделать глубокий вдох, задерживая дыхание, слегка напрягать мышцы живота и сжимать колени. Через 5 с сделать выдох, расслабить мышцы живота и ног, колени «бросить» в стороны.

6. И.п. то же. Сделать вдох, поднять прямые ноги и руки, соединить их между собой и удерживать 5 с, затем на выдохе расслабленно «бросить» в и.п.

7. И.п. то же. Сделать вдох. Сильно прижать прямую ногу к кровати. Через 5 с сделать выдох и расслабиться. Повторить другой ногой.

8. И.п. то же. Приподнять ногу, медленно выполнять поочередное сгибание и разгибание ног, имитируя езду на велосипеде, при максимальном напряжении мышц бедер. Принять и.п., расслабиться.

9. И.п. то же. Медленно сгибать и разгибать стопы при максимальном напряжении икроножных мышц, затем расслабиться.

10. И.п.: стоя, ноги врозь. Сделать глубокий вдох, поднять руки вверх - в стороны, пальцы вытянуты, подтянуться. Напрячь мышцы всего тела, задержать на 5 с дыхание. Внимание сосредоточить на восприятии напряжения мышц (поочередно: рук, шеи, груди, спины, живота, бедер, голени), затем сделать выдох, расслабить все мышцы и перейти в положение низкого приседа, руки вниз, голову свободно опустить.

И.п.: стоя, ноги врозь. Сделать глубокий вдох, вытянуть руки вверх, потянуться, сильно напрячь все мышцы. Через 5 с. сделать медленный выдох и расслабить мышцы. Руки свободно «падают» вниз, подбородок на грудь, ноги в коленях несколько сгибаются, плечи опускаются. Из этого положения сделать несколько легких подскоков, сохраняя расслабленность мышц.

#### ***Комплекс упражнений № 2***

Этот комплекс нужно выполнять вечером перед сном, повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

11. И.п.: лежа на спине (на кровати без подушки). Стопы ног свободно развернуты наружу, все мышцы расслаблены. Сделать несколько плавных поворотов головы, обращая внимание на расслабление мышц шеи. Почувствовать при этом тяжесть головы.

12. И.п. то же. Наклонять голову вперед, напрягая мышцы шеи. Через 5 с расслабиться, дав голове свободно «упасть» в и.п.
13. И.п. то же. Руки поднять вперед, затем последовательно расслаблять мышцы кисти, предплечья, плечи и «уронить» руки на кровать. Почувствовать тяжесть рук при расслаблении мышц.
14. И.п. то же. Руки в стороны. Кисти свешиваются с кровати. Плавно разогнуть кисти и затем, расслабив мышцы, дать кистям свободно «упасть». Почувствовать тяжесть кистей при расслаблении.
15. И.п. то же. Приподнять прямую ногу и затем, расслабив мышцы, «бросить» в и.п. Почувствовать тяжесть ног при расслаблении.

#### ***Комплекс упражнений № 3***

Можно выполнять на тренировке или в любое свободное время, желательно ежедневно, повторяя каждое упражнение не менее 5-10 раз.

1. И.п.: стоя одной ногой на возвышении (10-15 см). Поднять другую ногу вперед, напрягая мышцы в течение 5 с, затем быстро расслабить мышцы, дав ноге свободно «упасть», и покачивать ей, как маятником, до полной остановки.
2. И.п. то же. Выполнить такое же упражнение, отводя прямую ногу назад, слегка наклонив туловище вперед.
3. И.п. то же. Поднять прямую ногу вперед, поддерживая ее рукой в подколенной области. Через 5 с быстро расслабить мышцы бедра и «уронить» только голень, дав ей свободно качаться.
4. И.п. то же. Выполнять такое же упражнение без поддержки рукой.
5. И.п. то же. Бедро поднять вперед на 45°, поддерживая ногу рукой в подколенной области. Напрягая мышцы, прижать голень к бедру. Через 5 с быстро расслабить мышцы, дав голени свободно «упасть», и покачивать ей. То же самое выполнить без поддержки рукой.

#### ***Комплекс упражнений № 4***

Упражнения этого комплекса можно выполнять на тренировке, после тренировки, в бане, душевой и в любое свободное время. Основная цель заключается в том, чтобы научиться произвольно напрягать и расслаблять основные группы мышц. Исходное положение должно подбираться таким образом, чтобы тренируемая мышца находилась в удобном, полностью расслабленном состоянии, не испытывала напряжения. После принятия и.п. необходимо напрягать только тренируемую группу мышц, стараясь не совершать движений в «заинтересованном» суставе и сохраняя расслабленность всех других мышц. В случае неудачных попыток вначале можно облегчить задачу, создавая искусственное противодействие сокращающейся мышце. После каждого напряжения полностью расслаблять работавшие мышцы, стараясь ощутить степень напряжения и расслабления мышц.

Примеры основных исходных положений:

1. И.п.: лежа на спине, свободно выпрямив ноги (для тренировки разгибателей голени, разгибателей бедра, приводящих мышц, сгибателей туловища и мышц шеи).
2. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под 90°, стопы упираются в препятствие, чтобы при полном расслаблении мышц не скользили вперед (для тренировки сгибателей голени, сгибателей туловища и икроножных мышц).
3. И.п.: сидя на стуле (скамейке), слегка согнувшись и свободно положив предплечья на бедра. Ноги согнуты, стоят на полу. Все мышцы расслаблены. Это положение удобно для отдыха и тренировки грудных мышц, сгибателей туловища, сгибателей предплечья, трапецевидной и широчайшей мышц спины, сгибателей голени и икроножных мышц.

По мере овладения навыком произвольного напряжения и расслабления мышц необходимо усложнять задачу:

- а) повышать частоту и силу сокращений, следя за тем, чтобы не напрягались другие группы мышц;
- б) быстро чередовать напряжения и расслабления вначале симметричных мышц

(например, грудных или сгибателей предплечья и др.), а затем мышц одной и той же конечности (например, разгибателей голени и разгибателей бедра, сгибателей и икроножных мышц);

в) научиться одновременно и попеременно напрягать и расслаблять в быстром темпе разнородные группы мышц (например, икроножные правой и сгибатели левой ноги, левый сгибатель предплечья и правую грудную мышцу и т. д.).

После того как спортсмен научился управлять мышцами в простых условиях, можно приступить к совершенствованию этого качества в более сложных координационных условиях, т. е. во время бега, беговых и прыжковых упражнений, стараясь избавиться от напряженности, скованности, сохраняя свободу движений без излишнего напряжения тех групп мышц, которые не принимают активного участия в выполнении определенных фаз того или иного упражнения.

### **Психологические средства восстановления**

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

#### **Медико-биологические средства восстановления**

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Охарактеризуем основные медико-биологические средства восстановления.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в ДЮСШ совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной

деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Приведем средние данные суточной потребности в основных пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах бегунов на короткие дистанции (**табл.17**).  
**Суточная потребность бегунов на короткие дистанции в основных пищевых веществах, витаминах, минеральных веществах и энергии**

**Таблица 17**

<b>Пищевые вещества, минеральные вещества, витамины,</b>	<b>Количество</b>
<b>Белки, г/кг массы тела</b>	<b>2,3-2,5</b>
<b>Жиры, г/кг массы тела</b>	<b>1,802,0</b>
<b>Углеводы г/кг массы тела</b>	<b>9,0-9,8</b>
<b>Витамины, мг:</b>	
<b>С</b>	<b>150-200</b>
<b>В<sub>1</sub></b>	<b>2,8-3,6</b>
<b>В<sub>2</sub></b>	<b>3,6-4,2</b>
<b>В<sub>3</sub></b>	<b>18</b>
<b>В<sub>6</sub></b>	<b>5-8</b>
<b>В<sub>12</sub></b>	<b>0,004-0,008</b>
<b>РР</b>	<b>30-36</b>
<b>А</b>	<b>2,5-3,5</b>
<b>Е</b>	<b>22-26</b>
<b>Минеральные вещества, мг:</b>	
<b>Кальций</b>	<b>1200-2100</b>
<b>Фосфор</b>	<b>1500-2600</b>
<b>Железо</b>	<b>25-40</b>
<b>Магний</b>	<b>500-700</b>
<b>Калий</b>	<b>4500-5500</b>
<b>Энергия, кДж / кг массы тела</b>	<b>258-280</b>

Ориентируясь на средние данные, следует помнить, что расход энергии спортсменов а, следовательно, и калорийность необходимого питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и многих других факторов.

Для того чтобы правильно соотнести в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, нужно знать их содержание в продуктах.

**Таблица 18**

<b>Продукты</b>	<b>Энергия кДж</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>
Масло сливочное вологодское	3066	0,8	78,2	0,6
Масло сливочное несоленое	3071	0,4	78,5	0,5
Масло сливочное соленое	3050	0,4	78,0	0,5
Масло топленое	3635	0	93,5	0
Шпик свиной	3355	1,7	85,5	0
Жир животный топленый (говяжий, бараний, свиной)	3644	0	93,7	0
Масло растительное(подсолнечное, соевое, хлопковое)	3648	0	93,8	0

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение. При трехразовом питании калорийность суточного рациона распределяется следующим образом:

Таблица 19

Первый вариант	Второй вариант	Третий вариант
Завтрак-30%	Завтрак-35%	Завтрак-40%
Тренировка(соревнование)	Обед-30%	Тренировка(соревнование)
Обед-35%	Тренировка(соревнование)	Обед-35%
Ужин-35%	Ужин-35%	Тренировка(соревнование)
		Ужин-25%

Такая раскладка рациона может быть рекомендована для занимающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными энергозатратами целесообразно 4-5-разовое питание (табл. 20).

### Распределение калорийности суточного рациона

Таблица 20

Двухразовое питание	Трехразовое питание
Первый завтрак-5%	Первый завтрак-15%
Зарядка	Утренняя тренировка
Второй завтрак-25%	Второй завтрак-25%
Дневная тренировка	Дневная тренировка
Обед-35%	Обед-30%
Полдник-5%	Полдник-5%
Вечерняя тренировка	Вечерняя тренировка
Ужин-30%	Ужин-25%

В группах спортивного совершенствования при достижении высоких спортивных результатов, сопровождающихся значительными нагрузками, в рацион питания спринтеров могут включаться продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). ППБЦ - это комплекс пищевых веществ, который оказывает направленное влияние на метаболизм в организме спортсмена как во время выполнения физических нагрузок, так и в последующий период отдыха. Все ППБЦ по химическому составу и выраженной пищевой направленности можно разделить на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки и витаминно-минеральные комплексы.

Кроме витаминно-минерального комплекса «Компливит» в практике давно уже используются и другие поливитаминные комплексы широкого действия: «Аэровит», «Декамевит», «Ундевит».

Перед включением ППБЦ в рацион питания спортсменов тренеру желательно посоветоваться с врачом.

Наряду с описанными выше средствами в практике работы с легкоатлетами с целью восстановления широко используются и различные виды массажа, сауна, душ, ванны. Схема их применения в недельном цикле тренировки может быть следующей (табл. 21).

Таблица 21

Схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж-15 мин	Общий ручной массаж

Вторник	Душ переменной температуры	Частный (местный) ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание-20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж-15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание-25 мин	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна

В отдельных случаях восстановительный эффект может быть получен при использовании фармакологических средств. Скутамил Ц (0,5-1 таблетка вечером) принимается при повышенном мышечном тонусе. Улучшает эластичность мышц прием витамина Е (2-3 драже в день в течение 3-5 дней). После объемных нагрузок, когда наблюдается гипертонус мышц, можно использовать трентал, нигексин, ксавин - 2-4 таблетки вечером.

Для ускорения восстановительных процессов рекомендуется использовать инозин (или рибоксин) по 3-4 таблетки в сутки.

В случае, когда тренировки проводятся на твердом грунте или имели место перегрузки, у бегунов часто появляются боли в области ахиллова сухожилия. Это объясняется микротравмами и воспалением волокон ахиллова сухожилия. В данной ситуации необходимо уменьшить тренировочные нагрузки и начать лечение. Назначается массаж с такими мазями, как опиогель, репарил, фенилбутазон. В «остром» периоде заболевания рекомендуется использовать УВЧ и электрофорез, а в последующем - ультразвук с лазонилом или капсолином. В дни разгрузки с целью восстановления применяются плавание и теплые ванны. В меню бегунов включаются студни и желе, ускоряющие заживление хрящевой ткани, увеличивается прием каротина и аскорбиновой кислоты. Хороший эффект дает прием метилурацила по 4-6 таблеток в сутки в течение 5-7 дней.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов могут наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающиеся на работоспособности бегунов. В состоянии перевозбуждения можно рекомендовать прием в течение 3-5 дней настоя корня валерианы или травы пустырника с бромистым натрием. В более серьезных случаях используется рудотель, терален (по 1-2 таблетки в сутки в течение 2-3 дней) либо радедорм (по 1-2 таблетки на ночь, но не более 2 дней подряд). В состоянии угнетения хороший эффект дает применение в первой половине дня таких тонизирующих препаратов, как настойка лимонника или женьшеня, экстракт левзеи, пантокрин.

Необходимо помнить, что использование всех вышеприведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

Отметим, что описанные восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма бегунов, которое тренер должен уметь оценивать.

В практике спортивной тренировки хорошо зарекомендовала себя классификация нагрузок, предложенная Ф.П. Суловым и В.П. Филиным. К малым нагрузкам относятся такие, после выполнения которых восстановление спортивной работоспособности наблюдается в тот же день. Работа, вызывающая снижение работоспособности на срок не более суток, была классифицирована как средняя нагрузка. Нагрузки, после которых восстановление работоспособности у бегунов происходит не ранее, чем через 48 часов, оцениваются как большие. Степень воздействия определенной тренировочной нагрузки на организм спринтера может быть определена на основе ряда биохимических показателей. Однако, к сожалению, на практике тренеры не имеют такой информации. В этой связи Г.Н.

Максименко и С. В. Демерковым были разработаны доступные методы оценки величины нагрузок юных бегунов на короткие дистанции с подготовленностью на уровне II—I разрядов. Спринтерам предлагается вместо разминки пробежать в равномерном темпе дистанцию 1200 м за 6 мин, преодолевая каждые 400 м за 2 мин. Сразу же после бега в течение 3-минутного восстановительного периода каждые 30 с подсчитывается частота сердечных сокращений (ЧСС). Шесть полученных цифр суммируются. Спортсмены после выполнения тренировочной программы вновь пробегают дистанцию 1200 м за 6 мин в равномерном темпе. Снова подсчитывается сумма ЧСС за 3-минутный период. Сравнивая разность в данных ЧСС до и после занятия со значениями (табл. 22), оценивают величину выполненной нагрузки.

### Значения разности сумм пульса при выполнении различных тренировочных нагрузок

Таблица 22

Величина нагрузки	Развиваемые качества	Разность сумм пульса
Малая	Быстрота и сила	+8,3
	Быстрота и скоростно-силовые качества	+5,6
	Скоростно-силовые качества и скоростная выносливость	+10,1
	Быстрота и скоростная выносливость	+9,2
Средняя	Быстрота и сила	+19,4
	Быстрота и скоростно-силовые качества	+16,7
	Скоростно-силовые качества и скоростная выносливость	+20,5
	Быстрота и скоростная выносливость	+27,3
Большая	Быстрота и сила	+45,2
	Быстрота и скоростно-силовые качества	+43,6
	Скоростно-силовые качества и скоростная выносливость	+48,6
	Быстрота и скоростная выносливость	+49,5

## 9. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта, в частности в беге на короткие дистанции, комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, СДЮШОР, училищ олимпийской подготовки и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования

подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

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

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

Этап начальной спортивной специализации в беге на короткие дистанции начинается в 12-13 лет. В этом возрасте чаще возникают переутомления и перенапряжения при несоответствии нагрузок возможностям спортсменов. Это определяет и тактику врачебного контроля на этапе начальной спортивной специализации. По-прежнему ведутся тщательные наблюдения за состоянием здоровья и за текущей заболеваемостью. Спортсмены 2 раза в год проходят диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера.

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub>.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

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

Дополнительные осмотры юных бегунов на короткие дистанции приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу углубленной тренировки в избранном виде спорта. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок.

При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитывается интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану, либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможностей медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врач и тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, динамометрия.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта особое значение приобретает оценка воздействия тренировочных нагрузок на юных спортсменов методом повторных нагрузок, а также изучение динамики специальной тренированности. Необходимо вести строгое наблюдение за процессом восстановления после больших и максимальных тренировочных и специфических соревновательных нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

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

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.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

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

В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

## **10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой (см. раздел «Теоретическая подготовка»). На первом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков 30, 40, 50, 60, 80, 90, 100, 120, 150 м и т. д., соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

На втором году обучения у занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру следует постоянно побуждать юных спринтеров к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, ядром, барьерном и гладком беге будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише.

На третьем году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города ДЮСШ.

Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3-го годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном вузе.

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

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие.- Челябинск, 1977.
2. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета.- Минск: Полымя, 1986.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора.- М.: Terra-спорт, 2000.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М., 1985.
7. Матвеева Л.П. основы спортивной тренировки.- Физкультура и спорт, 1977.
8. Озолин Э.С. Спринтерский бег.- М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Психология: Учебник для инбститутов физической культуры/ Под общей редакцией В.М. Мельникова.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Теория спорта/ Под общей редакцией В.Н. Платонова.- Киев: Вища школа, 1987.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1974.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1987.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**
- II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**
- III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

- 1. Учебный план
- 2. План-схема годового цикла
- 3. Контрольно-нормативные требования
- 4. Программный материал для практических занятий
- 5. Теоретическая подготовка
- 6. Воспитательная работа
- 7. Психологическая подготовка
- 8. Восстановительные мероприятия
- 9. Медико-биологический контроль
- 10. Инструкторская и судейская практика