

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа г.Волжска

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ДЮСШ
Н.В. Лушкин
«29» 03 2012г.
Протокол заседания педагогического
совета № 3 от 29.03.2012г.



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА **по легкой атлетике для детей 11-17 летнего возраста**

Разработчик:
тренер-преподаватель
МОУ ДОД ДЮСШ
Мотрин Л.Н.

г. Волжск

2012г.

1. Пояснительная записка.

Учебная программа для отделения легкой атлетика составлена на основе нормативных документов Комитета по физической культуре, спорту и туризму РФ, передового опыта по подготовке легкоатлетов и результатов научных исследований.

Существенное отличие данной программы в том, что она раскрывает основные задачи учебно-тренировочной работы в каждой возрастной группе. Программный материал по обучению технике и тренировке составлен отдельно для каждого вида легкой атлетики с указанием тем для теоретических и практических занятий с предельно допустимыми объемами тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основная цель:

- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд республики, страны, важным условием которой является многолетняя целенаправленная подготовка.

Для выполнения программы воспитанники отделения легкой атлетики распределяются по учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- группа начальной подготовки;
- группа учебно-тренировочная.

Перед учебными группами ставятся следующие задачи:

Группа начальной подготовки.

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах;
- обучение умению расслаблять мышцы;
- обучение основам техники бега, прыжков;
- изучение правил соревнований;
- обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы;
- подготовка и выполнение нормативов:

I-го юношеского разряда в нескольких видах и III-го взрослого разряда в избранном виде легкой атлетики;

- определение дальнейшей специализации в легкой атлетике.

Учебно-тренировочная группа.

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности;
- развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств;
- совершенствование ловкости, гибкости, умения расслаблять мышцы;
- изучение техники избранного вида;
- обучение ведению дневника тренировок;

- проводить анализ выступлений;
- приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике;
- подготовка и выполнение нормативов II и I-го спортивных разрядов в избранном виде легкой атлетики.

Срок обучения в группе начальной подготовки 2 года, в учебно-тренировочной группе 4 года.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в школе

1. Группа начальной подготовки (бег).

Год обучения	Возраст воспитанников	Кол-во групп	Кол-во воспитанников в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
1	2	3	4	5	6
1 год	11-12	4	15	8	III юн.
2 год	12-13	4	15	8	I юн. в нескольких видах III взрослый в избранном виде

2. Учебно-тренировочная группа (бег).

1	2	3	4	5	6
1 год	13-14	2	12	9	II юн.
2 год	14-15	2	10	12	I юн.
3 год	15-16	2	10	18	III взрослый
4 год	16-17	2	8	18	II взрослый

3. Группа начальной подготовки (прыжки).

1	2	3	4	5	6
1 год	11-12	4	15	8	
2 год	12-13	4	15	8	III юн.

4. Учебно-тренировочная группа (прыжки).

1	2	3	4	5	6
1 год	13-14	2	12	12	II юн.
2 год	14-15	2	10	16	I юн.
3 год	15-16	2	8	18	III взрослый
4 год	16-17	2	8	20	II взрослый

Теоретические занятия (для всех учебных групп)

1. Охрана труда и техника безопасности на занятиях физической культуры в зале, на стадионах.

2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации:

- физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- почетные спортивные звания;
- единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;

- место легкой атлетики в общей системе физического воспитания;

- легкая атлетика как наиболее доступный вид спорта.

3. История развития легкоатлетического спорта.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- строение организма, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения и значение крови;
- нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности;
- основные мышечные группы, работоспособность мышц и подвижность в суставах;

- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;

- дыхание и газообмен. Легкие;

- воздействие физических упражнений на дыхательную систему;

- утомление и перетренированность.

5. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- причины травм и их профилактика;
- использование естественных факторов природы для закаливания и укрепления здоровья;

- значение массажа и самомассажа;

- личная гигиена спортсмена;

- вред курения, употребления спиртных напитков и наркотических средств;

- правильное питание;

- оказание первой медицинской помощи:

- при обмороке;

- при растяжении связок;

- при ушибах и переломах;

- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

6. Оборудование и инвентарь.

7. Основы техники видов легкой атлетики.

8. Инструкторская и судейская практика.

Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп).

2. Обучение и тренировка.

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организации занимающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости и других физических качеств;
- создание условий для специализации в легкой атлетике.

3. Средства общей физической подготовки:

• упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе);

• упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, гири) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине) с использованием тренажерных устройств и технических средств;

- прыжки и прыжковые упражнения;
- игры с мячом;
- спринтерский бег;
- эстафеты;
- кросс;
- лыжи;
- плавание;
- спортивные игры;
- велоспорт;
- гребля;
- гимнастика;
- баскетбол;
- футбол.

Бег на короткие дистанции.

Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки:

• обучение основам техники легкоатлетических упражнений;

• обучение технике высокого и низкого старта;

• обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям;

- воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств;
- улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

- бег с ускорением на 30-60м. с последующим бегом по инерции;
- беговые и прыжковые упражнения;
- стартовые упражнения;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения, развивающие быстроту движений;

- эстафеты;
- спринтерский бег от 20 до 120м. с различной интенсивностью;
- упражнения, направленные на общефизическую подготовку;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание набивных мячей;
- кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300м.
- барьерный бег.

Учебно-тренировочная группа.

Задачи обучения и тренировки:

- обучение технике бега по прямой и по повороту;
- обучение технике низкого старта и стартового разбега;
- обучение технике бега при выходе с поворота на прямую;
- обучение финишированию;
- воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

- спринтерский бег;
- беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях;
- стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега;
- старт с падения;
- старт с опорой на одну руку;
- низкий старт с опорой рук на высоте 30-40см. от беговой дорожки;
- бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях;
- просмотр видеофильмов по технике бега сильнейших спортсменов;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- специальные упражнения;
- спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м.;
- упражнения с отягощением и на тренажерах;
- эстафеты;
- бег с переменной темпа движений;
- подвижные и спортивные игры;
- спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (в гору, по песку, по снегу, против ветра, с отягощением (1,5-2,5кг) на голених, на поясе (2-5кг);
- бег с использованием искусственной тяги (7-8кг);
- упражнения «спрыгивание», «выпрыгивание»;
- прыжки в длину с ускоренного разбега;
- участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400м.;
- эстафеты 4x100, 4x400.

Контрольно-переводные нормативы в беге на короткие дистанции

Бег 100-200м – юноши

Год обучения	Тройной прыжок	Прыжок в длину с/м, м	Бег на 30 м с н/с, сек.	Бег на 30 м с н/с, сек. (с ходу)	Бег на 60м с н/с, сек.	Бег на 100м, сек.	Бег на 200м, сек.	Бег на 300м, сек.	Спор. разряд
1. Группы начальной подготовки									
Вступительные	600-610	200-220	5,0	4,0	9,0	-	-	-	
1 год контр.	620-650	225-230	4,8-4,7	3,9-3,8	8,6-8,4	-	-	-	б/р
2 год контр.	650-680	230-240	4,7-4,6	3,8-3,7	8,0-8,2	-	-	-	ю.р.
Выпускные	650-680	230-240	4,7-4,6	3,6-3,7	8,0-8,2	-	-	-	ю.р.
2. Группы учебно-тренировочные									
Вступительные	680-700	240	4,6-4,5	3,5-3,6	8,0	-	-	4,30	
1 год контр.	700-740	240-250	4,5-4,4	3,5-3,4	7,7-7,8	12,4-12,2	-	40-39,0	Ш р.
2 год контр.	740-760	250-260	4,4-4,3	3,4-3,3	7,7-7,5	11,6-12,0	-	40,0-39,0	Ш – П
3 год контр.	760-800	260-270	4,3-4,2	3,3-3,2	7,4-7,2	11,4-11,6	23,6-23	38,5-38,0	П р.
4 год контр.	800-820	270-280	4,0-4,1	3,0-3,1	7,1-6,9	11,3-11,0	22,9-22,6	37,5-37,0	І – П
Выпускные	800-820	270-280	4,0-4,1	3,0-3,1	7,1-6,9	11,3-11,0	22,5-22,6	30,5-37,0	І – П

Бег 400м - юноши

Год обучения	Тройной прыжок с/м, м	Прыжок в длину с/м, м	Бег на 30 м с/х, сек.	Бег на 30 м с н/с, сек.	Бег на 60м с н/с, сек.	Бег на 100м, сек.	Бег на 200м, сек.	Бег на 300м, сек.	Бег на 400 м, сек.	Спор. разряд
1. Группы начальной подготовки										
Вступительные	6,00-6,20	200-220	4,0	4,8-5,0	8,0-9,0	-	-	-	-	
1 год контр.	6,00-6,40	225-230	3,9-3,8	4,8-4,7	8,6-8,4	-	-	-	-	б/р
2 год контр.	6,40-6,80	230-240	3,8-3,6	4,7-4,6	8,0-8,2	-	-	-	-	ю.р.
Выпускные	6,60-6,70	230-240	3,7-3,6	4,7-4,6	8,0-8,2	-	-	-	-	
2. Группы учебно-тренировочные										
Вступительные	7,00	240	3,6	4,5-4,6	8,0	-	-	-	4,3	
1 год контр.	7,00-7,40	240-250	3,4-3,5	4,5-4,4	7,7-7,8	12,4-12,2	-	41,0-40,0	-	Ш р.
2 год контр.	7,40-7,60	250-260	3,4-3,3	4,4-4,3	7,6-7,5	11,6-12,0	-	40,0-39,0	54-53	Ш – П
3 год контр.	7,60-8,00	260-270	3,3-3,2	4,3-4,2	7,4-7,3	11,4-11,6	23,6-23,0	38,5-38,0	52,5-52	П р.
4 год контр.	8,00-8,20	270-280	3,0-3,1	4,0-4,1	7,2-7,0	11,3-11,0	23,9-22,6	37,0-36,0	51,8-51	І – П

Бег 100-200м – девушки

Год обучения	Бросок набивного мяча или ядра	Тройной прыжок с/м, м	Прыжок в длину с/м, м	Бег на 30 м с/х, сек.	Бег на 30 м с н/с, сек.	Бег на 60м с н/с, сек.	Бег на 100м, сек.	Бег на 200м, сек.	Бег на 300м, сек.	Спор. разряд
1. Группы начальной подготовки										
Вступительные		560	1,90	4,2-4,0	5,0-5,2					
1 год контр.		5,70-5,80	2,00	3,9-3,8	5,0-4,9					б/р
2 год контр.		6,00-6,20	2,10	3,8-3,7	4,8-4,7					ю.р.
Выпускные		6,20-6,30	2,10	3,8-3,7	4,8-4,7					
2. Группы учебно-тренировочные										
Вступительные		6,30-6,40	210	3,7	4,7	8,5	13,6	-	48,0	Ш р.
1 год контр.		6,40-6,50	220	3,65-3,60	4,6-4,5	8,3-8,2	13,4-13,0	2,80-2,75	47-46,0	Ш р.
2 год контр.		6,50-6,60	230	3,60-3,50	4,5-4,4	8,1-8,0	13,9-12,6	2,70-2,65	45-44,0	II р.
3 год контр.		6,70-6,80	240	3,50-3,40	4,45-4,30	8,0-7,9	12,4	2,60-2,58	44-43,0	
4 год контр.		7,00-7,20	245-250	3,40-3,30	4,30-4,20	7,8-7,7	12,3	25,9-25,6	43-42,5	I – II

Бег 400м – девушки

Год обучения	Бросок набивного мяча, м	Тройной прыжок с места, м	Прыжок с места, м	Бег на 30 м с/х, сек.	Бег на 30 м с/с, сек.	Бег на 60м с/ст, сек.	Бег на 100м, сек.	Бег на 200м, сек.	Бег на 300м, сек.	Бег на 400м. сек.
1. Группы начальной подготовки										
Вступительные		5,60	1,90	4,0	5,0					
1 год контр.		5,70	2,00	3,9	5,0					
2 год контр.		5,80	2,00	3,8	4,9					
Выпускные		5,90	2,10		4,8					
2. Группы учебно-тренировочные										
Вступительные		6,00	2,10	3,8	4,8	8,6	13,6	-	47,0	
1 год контр.		6,20	2,15	3,7	4,7	8,4	13,4	-	46,0	
2 год контр.		6,40	2,20	3,6	4,6	8,3	12,8	-	45,0	
3 год контр.		6,60	2,30	3,5	4,5	8,0	12,5	-	44,0	59,0-59,5
4 год контр.		6,80-7,00	2,35	3,45	4,4	7,7	12,2	-	43-42,0	58,0-58,5

Прыжки в длину с разбега

Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки:

- овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» (в «шаге»);
- обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания;
- обучение маху свободной ногой и руками;
- обучение отталкиванию в сочетании с разбегом;
- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

- прыжки с места;
- прыжки в «шаге» с 1,3,5 шагов, с 3-5 шагов разбег и впрыгивание на препятствие высотой 50-60см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-7 беговых шагов прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- упражнения для обучения держать тело выпрямленным при отталкивании, начиная разбег всегда с одной и той же ноги, с одинаковой длиной первых шагов разбега;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60м с высокого старта и с хода;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- подскоки, прыжки через скамейки;
- специальные подготовительные упражнения спринтера, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки в длину на технику и результат;
- кроссовый бег 12-15 минут;
- подвижные игры.

Учебно-тренировочная группа.

Задачи обучения и тренировки:

- овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» («бег по воздуху»);
- обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- обучение технике приземления;
- развитие быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной технике:

- обучение прыжкам в длину способом «ножницы» путем впрыгивания на тумбу / разбег 5-7 беговых шагов / с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- с приземлением на толчковую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги;
- прыжки по ступенькам (плинтам);

- прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями;
- то же с отягощением с весом от 0,5 до 1,5кг;
- прыжки в шаг и на месте;
- прыжки с ноги на ногу через барьеры;
- прыжки на одной ноге по матам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие (барьер, планка);
- упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, мышц, поднимающих бедро, мышц спины и живота;
- бег с высокого и низкого старта, с ускорением и с ходу на отрезках от 50 до 60м;
 - повторный бег на отрезках от 100 до 150м, бег под уклон, бег в гору;
 - применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера;
 - прыжки в глубину;
 - прыжки в высоту;
 - упражнения с отягощением малого, среднего веса и с весом, равным собственному (для мальчиков);
 - кроссовый бег;
 - спортивные игры;
 - плавание.

Контрольно-переводные нормативы в прыжках в длину (юноши).

Год обучения	Тройной прыжок с/м, м	Прыжок в длину с места, м	Бег на 30м с н/с, сек.	Бег на 30м с ходу, сек.	Бег на 60м с н/с, сек	Бег на 100м, сек	Прыжок в высоту с разбега, см	Прыжок в длину с разбега, м
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Группы начальной подготовки								
Вступительные	6-620	2-210	5,0	4,0	8.8-9,0		110	4
1 контрольный	620-650	210-230	4,8-4,7	3,3-3,8	8,6-8,4		110-130	420-460
2 выпускной	650-680	230-240	4,7-4,6	3,8-3,7	8,2-8,0		120-140	4,80-5
2. Группы учебно-тренировочные								
Вступительные	680-7	240	4,6-4,5	3,6-3,5	8,0		140	520
1 контрольный	7-740	240-250	4,5-4,4	3,5-3,4	7,7-7,8	12,4-12	145-150	570-6
2 контрольный	740-750	250-260	4,4-4,3	3,4-3,3	7,6-7,5	11,6-12.0	160-170	620-650
3 контрольный	760-800	260-270	4,3-4,2	3,3-3,2	7,4-7,2	11,4-11,6	170-180	650-670
4 выпускной	820-840	270-290	4,0-4,1	3,1-3,0	7.2-6.9	11,3-11,0	180-185	670-7

Контрольно-переводные нормативы в прыжках в длину (девушки).

Год обучения	Тройной прыжок с места, м	Прыжок в длину с места, м	Бег на 30м с с/х, сек.	Бег на 40м н/с сек.	Бег на 60м, сек	Бег на 100м, сек	Прыжок в высоту с разбега, см	Прыжок в длину с разбега, м
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Группы начальной подготовки								
Вступительные	560	190	4.0-4.2	6.0-6.2			1	4
1 контрольный	570-580	2-210	4.0-3.9	6.0-5.9			110-120	420-450
2 выпускной	590-600	210-220	3.9-3.8	5.5-5.8			120-130	450-470
2. Группы учебно-тренировочные								
Вступительные	630	220	3.7	5.7	8.5	13.6	470	470
1 контрольный	630-640	220-230	3.7-3.6	5.7-5.6	8.5-8.3	13.4-13.0	135-140	5-510
2 контрольный	650-660	230-240	3.6-3.5	5.6-5.5	8.3-8.1	12.9-12.6	140-155	520-540
3 контрольный	670-680	240-290	3.5-3.4	5.5-5.4	8.1-8.0	12.6-12.4	155-160	540-560
4 выпускной	680-720	250-260	3.4-3.3	5.4-5.3	8.0-7.8	12.1-12.3	155-160	560-570

Организационно-методические указания к проведению теоретических и учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с просмотром видеофильмов. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочной, теоретический материал преподносится в доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед.

Практические занятия проводятся круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа располагает учебно-тренировочной базой. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня обучающихся. В основу всего педагогического процесса положен один из основных принципов системы физического воспитания – принцип оздоровительной направленности. Большая роль принадлежит медицинскому обслуживанию учащихся. Контроль за режимом занятий и восстановительных мероприятий – важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. В основу принципов обучения положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Весь процесс обучения и воспитания направлен на воспитание у воспитанников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие правила: во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелке; после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов, должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития воспитанника, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Экспериментальные исследования позволили выявить следующие особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

1. необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.

2. При подготовке юных спортсменов особо важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

В процессе многолетней тренировки спортсмена неуклонно возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки. Однако соотношение между ними постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки).

Примерная схема соотношения средств общей и специальной физической подготовки в часах и процентах дана в тематических планах.

3. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях с детьми, подростками, юношами, юниорами и взрослыми спортсменами.

4. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Изменение тренировочных нагрузок должно происходить как за счет увеличения объема, так и за счет их интенсивности.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

б. Необходимость одновременного и параллельного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества обучающихся. Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов. Главным же в работе с детьми, подростками, юношами является перспективное планирование многолетней подготовки.

Перспективный план – основа подготовки юных спортсменов. В зависимости от того, правильно ли намечена перспектива совершенствования спортсмена на ряд лет вперед, рационально ли спланированы средства и методы тренировки, нагрузки, контрольные нормативы, во многом будут зависеть темпы роста его достижений, результативность подготовки в годичных циклах.

При составлении перспективного плана следует руководствоваться следующими методическими положениями. Прежде всего – исходить из методических положений и настоящей программы.

Перспективный план носит целеустремленный характер. Успех планирования связан прежде всего с правильным выбором цели, в тесной зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, режима его жизни, учебы.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности в постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года пребывания учащихся в школе тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучении их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию физических качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами. Так, например, в возрасте 12-13 лет планом может быть предусмотрено особое внимание развитию быстроты и общей выносливости, а в 15-16 лет – выносливости.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка новых задач, разработка контрольных нормативов основывается на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы, например, за последние 2-3 года. Весьма существенно при этом определение слабых и сильных сторон учащихся, установка качеств. Одновременно выясняется, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными, и по каким причинам, были ли достижения намеченных темпов роста спортивных результатов. Большую помощь в этом отношении оказывает

врачебный контроль, который дает исходные данные о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональных возможностях спортсмена, а также своевременное изменение хода тренировочного процесса.

Анализ тренировки легкоатлетов показывает, что на протяжении ряда лет их тренировочные нагрузки постепенно возрастают. Поэтому в индивидуальных планах спортсменов должно быть предусмотрено постепенное увеличение тренировочных нагрузок ежегодно.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и их плановое нарастание на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок и данные с показанными спортивными результатами лучше всего просматриваются с помощью линейного графика. По горизонтали отмечаются недели, месяцы и годы, по вертикали – объем и интенсивность тренировочных нагрузок, выраженные в определенных единицах измерения, а также результаты спортсмена в соревнованиях.

Правильный учет спортивной подготовки осуществляется на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

Восстановительные мероприятия.

Освоение высоких тренировочных нагрузок необходимо чередовать со специальными восстановительными мероприятиями. Разработанная система восстановительных мероприятий при тренировке с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации используется при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. В спортивных же школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Особо важное значение имеет определение и изучение психологической совместимости спортсменов.

К гигиеническим средствам восстановления относятся: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Из медико-биологических восстановительных средств: рациональное питание, витаминизация, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Список литературы

1. Донской А.Д. Легкая атлетика. Правила соревнований. М.: Физкультура и спорт, 2004г.
2. Железных Ю.К. Методические указания к специальным упражнениям легкоатлета – Казань: КАИ, 1999г.
3. Жилкин А.Н. Легкая атлетика. Учебник. М.: Физкультура и спорт, 2002г.
4. Железных Ю.К. Сборник упражнений легкоатлета – Казань, 2000г.
5. Иваницкий А.С. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт, 1999г.
6. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. М.: Физкультура и спорт, 2001г.
7. Макаров А.Н. Бег на короткие дистанции. М.: Физкультура и спорт, 2001г.
8. Макаров А.Н. Бег на средние дистанции. М.: Физкультура и спорт, 2001г.
9. Нилсон Н., Этчеллз Э., Тало Б. Марафон для всех. М.: Планета, 2000г.
10. Попов В.Б. Юный легкоатлет: пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: Физкультура и спорт, 1999г.
11. Попов В.Б. Прыжки в длину: пособие для тренеров ДЮСШ – М.: Физкультура и спорт, 2001г.
12. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов, М.: Физкультура и спорт, 2000г.