Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Детско – юношеская спортивная школа «Приморец»»

Находкинского городского округа Приморского края

Утверждена на

педагогическом совете МБОУ ДОД ДЮСШ «Приморец»

протокол № \_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

**Рабочая программа группы тренировочного этапа**

**(этап спортивной специализации 1-й год обучения**)

**по легкой атлетике**

Срок реализации 1 год

Разработана:

тренер отделения легкой атлетики

МБОУ ДОД «ДЮСШ «Приморец»

Мутагаров Р.Р.

Находка 2017 г.

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка |  |
| 2. | Организационно-методические указания |  |

3. Нормативная часть

4. Методическая часть

5. Программный материал

5.1. Теоретические занятия

5.2. Практические занятия

5.3. Восстановительные мероприятия

5.4. Медико-биологический контроль

5.5. Участие в соревнованиях

5.6. Воспитательная работа

6. Использованная литература

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Рабочая программа по легкой атлетике» МБОУ ДОД «ДЮСШ «Приморец»» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации на один год обучения.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов.

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

приказ Министерства спорта России от 16.08.2013г. № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказ Министерства образования и науки от 07.04.2014г. № 276 «Об утверждении порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

приказ Министерства спорта РФ от 24.04.2013г. № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;

приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и срокам обучения по этим программам»;

приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по легкой атлетике, бег на средние и длинные дистанции (800,1500м, 3000м, 5000м).

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

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

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

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;

- подготовка бегунов на средние и длинные дистанции высокой квалификации;

- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов;

     - подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

**2. Организационно – методические указания**

Для юных спортсменов, занимающихся на этапе спортивной специализации первого года обучения, 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.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Максимальное количество учебных часов в неделю для группы спортивной специализации первого года обучения составляет 12 часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований), учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

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

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки детей.
2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
6. Одновременное развитие физических двигательных качеств спортсмена на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого возраста (В.П.Филин, 1987).

**3. Нормативная часть**

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 3 лет 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.

**Контрольные нормативы с целью отбора юных бегунов**

**на средние и длинные дистанции в спортивную школу на тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**(мальчики)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа  тренировочного этапа первого года обучения | Бег на 60м с ходу, с | Бег на 300м , с | Бег на 3000м. мин/сек |
| 1-й год | Не более 9,6с | Не более 50с | Не более 12 мин. |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | | |

**Контрольные нормативы с целью отбора юных бегунов**

**на средние и длинные дистанции в спортивную школу на тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**(девочки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа  тренировочного этапа первого года обучения | Бег на 60м с ходу, с | Бег на 300м , с | Бег на 2000м. мин/сек |
| 1-й год | Не более 10,2с | Не более 53,5с | Не более 8 мин. |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | | |

**Примерный учебный план на 52 недели**

**учебно-тренировочных занятий, ч**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Группа тренировочного  этапа  1-й год |
| 1. Общая физическая подготовка | 412 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 136 |
| 3. Теоретическая подготовка | 20 |
| 4. Контрольно-переводные испытания | 12 |
| 5. Участие в соревнованиях | 28 |
| 6. Инструкторская и судейская практика | 12 |
| 7. Восстановительные мероприятия | - |
| 8. Медицинское обследование | 4 |
| 9. Общее количество часов | 624 |

Характер занятий с группой тренировочного этапа первого года подготовки еще не должен носить сугубо легкоатлетический профиль. Преобладающими средствами являются подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний. Ведущими методами в работе с этими группами являются игровой и групповой. При обучении преимущественное значение имеет метод показа разучиваемого упражнения, сопровождаемый кратким и образным рассказом.

**4. Методическая часть**

Рациональная подготовка юных бегунов строится с учетом следующего:

1. традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
2. правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности 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 спортивной специализации, состоящий из пяти лет обучения, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет двухцикловое планирование. Начиная с сентября и по ноябрь месяц продолжается подготовительный период, затем 2 недели – предсоревновательный период, с середины ноября до января зимний соревновательный период . Январь – март второй подготовительный период. Апрель – предсоревновательный период. Май – июнь летний соревновательный период. Июль – переходный период. Август – спортивный лагерь.

**План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го года обучения на этапе спортивной специализации**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Структура годичного  цикла | Период | Подготовительный | | | | Соревновательный | | Подготовительный. | | Соревновательный | | | Переходный |
| этап | Втягивающий | Первый базово-развивающий | | | Зимний соревновательный | | Второй базово-развивающий | | Предсор. | Летний соревновательный. | | Переходный |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | Февр. | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Основные задачи по этапам подготовки | | Повышение уровня разносторонней физич. и фунуцион-ой подготовл-сти | | | | Повышение уровня СФП и технич.подготовленности | | Повышение уровня физич., фунуцион-ой и технич. подготовл-сти | | Повышение уровня технико-тактич.мастерства и спец.выносливости | | | Поддержание спортивной работоспособности. Активный отдых |
| 1. | Общий объем беговых нагрузок, км | | 130 | 160 | 185 | 170 | 145 | 130 | 150 | 130 | 100 | 110 | 110 | 80 |
| 2. | Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд./мин),км | | 130 | 140 | 155 | 145 | 130 | 120 | 140 | 115 | 85 | 95 | 100 | 80 |
| 3. | Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд./мин),км | | - | 16 | 25 | 20 | 10 | 4 | 6 | 10 | 10 | 10 | 6 | - |
| 4 | Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС выше 180уд./мин),км | | - | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | - |
| 5. | Специальные беговые и прыжковые упражнения, км | | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | - |
| 6. | ОФП(ОРУ, спортивные игры), ч | | 24 | 24 | 32 | 36 | 24 | 24 | 30 | 30 | 24 | 24 | 20 | 24 |
| 7. | Количество соревнований | | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | - | 2 |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | | - | 4 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 9. | Медицинск. обследован, | | 4 | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |

**5. Программный материал**

Программный материал для группы спортивной специализации первого года обучения представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

5.1. Теоретические занятия

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

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

***Основные темы и содержание  теоретической подготовки для учащихся тренировочного этапа первого года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Тренировочный этап (1-й год)** | | | |  | | |
| **1-й год** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт в Российской Федерации | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Развитие бега в нашей стране и за рубежом | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Краткие сведения о строении и функциях организма спортсмена | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль, профилактики травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия  в спорте. | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Сущность спортивной тренировки | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Основные виды подготовки юного спортсмена | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Периодизация спортивной тренировки | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Планирование и учет в процессе спортивной подготовки | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Спортивные соревнования | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего часов** | **18** |  |  |  |  |  |  |

***Физическая культура и спорт в России***

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

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

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

**Развитие бега и спортивной ходьбы в нашей стране и за рубежом**

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

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

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

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

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

***Личная и общественная гигиена***

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

***Краткие сведения о строении  и функциях организма человека***

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

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

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

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

***Сущность спортивной тренировки***

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

***Основные виды подготовки юного спортсмена***

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

***Периодизация спортивной тренировки***

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

***Планирование и учет в процессе тренировки***

***юных спортсменов***

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

***Спортивные соревнования***

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

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

За основу плана теоретической подготовки взята работа авторов под общей редакцией Ю.Ф.Буйлиной и Ю.Ф.Курамшина «Теоретическая подготовка юных спортсменов»

5.2. Практические занятия

***Типы тренировочных занятий***

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

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

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

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

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

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

6. **Контрольные занятия**, позволяет проверить эффективность процесса подготовки.

7. **Индивидуальные занятия**, направлены на самостоятельное выполнение

Задачи обучения тренировки:

Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Ознакомление и обучение технике бега по прямой. Бега на виражах (входа в поворот, бега по повороту и выходе с него). Обучение технике стартового разбега. Обучение технике старта применяемого в основном в беге на 800 и 5000мю. Обучение техники с изменением ритма и скорости бега. Обучение тактическим вариантам в беге по дистанции.

Общая физическая подготовка:

Развитие общей выносливости и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств, подвижности. Воспитание морально-волевых качеств.

Основным средством тренировки является равномерный кросс до 45 минут - I часа.

Занятия другими видами л/атлетики (прыжки в длину, метания). Занятия другими видами спорта. Подвижные и спортивные игры (борьба за мяч, русская лапта, баскет6ол, футбол, регби и др.), плавание. Комплекс упражнений направленных на развитие физических качеств (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые и т.д.). Участие в соревнованиях.

Средства и методы обучения технике бега:

Многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых

Упражнений (6ег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»). Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой на беговой дорожке в медленном и среднем темнее на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег или бег в парах, с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду. Бег на отрезках oт 60 до 120 м с переключением на финишное ускорение.

Различные прыжковые упражнения: на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице).

Средства и методы специальной тренировки:

Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100, 150, 300м в полсилы. Повторный бег на отрезках до 600 и 1000м с изменением ритма и скорости бега: переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповой бег, «фартлек», бег в гору, контрольный бег.

Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

Примерная схема занятий на основе использования заданий, состоящих из специальных средств.

***На подготовительном этапе:***

Понедельник: Длительный бег 25-30 минут.

Вторник: Длительный бег 25-45 минут.

Среда: Прикидка 2000м

Четверг: Длинный бег 30-45 минут

Пятница: Фартлек 25-30 минут.

Суббота: Прикидка 3000м

***На базовом этапе****:*

Понедельник: Скорость 6х100м

Вторник: Длительный бег 25-45 минут

Среда: Прыжки в гору 15-30 минут

Четверг: Фартлек 25-30 минут

Пятница: Скорость.

Суббота: Бег в гору 15-30 минут.

***Предсоревновательный этап:***

Понедельник: Ускорения 100м на каждые 200м х 4-6 раз

Вторник: Длительный кросс 25-30 минут

Среда: Фартлек 25-30 минут

Четверг: Повторный бег 150м х 2-4 раз

Пятница: Скорость 6х60м

Суббота: Прикидка 1600м

***Соревновательный этап:***

Понедельник: Ритмовый бег 45м на каждые 100м х 4-8

Вторник: Фартлек 25 минут

Среда: Прикидка на основной дистанции

Четверг: Фартлек 25 минут

Пятница: Отдых

Суббота: Забег на 800 или 400м

Воскресенье: Свободный бег 1 час

5.3. Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должна быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы:

* педагогические
* психологические
* медико-биологические

Педагогические средства восстановления это, прежде всего рациональное использование упражнений и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;

- психопрофилактика;

- мышечная релаксация, сон, отдых;

- психорегулирующая тренировка, специально отвлекающие факторы, коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, массаж, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, фармакологические и растительные средства.

5.4. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития, уровня его функциональной подготовки.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма. Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс медицинского контроля включает измерение ЧСС, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

5.5. Участие в соревнованиях

Одной из задач тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах является приобретение соревновательного опыта.

**Примерный план соревновательной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название соревнований | Дата  проведения | Место  проведения | Основные задачи  соревнований |
| 1  2  3  4  5  6  6  7  8  9  10  11  12  13 | Соревнования на призы О.Райко  Соревнования «Тихоокеанская миля»  Первенство Приморского края по бегу по шоссе  Открытое первенство СДЮШОР «Динамо»  Открытое первенство города среди юношей и девушек  Традиционные соревнования среди  спортивных школ ДВ «Метелица»  Первенство Приморского края среди юношей и девушек  Первенство Дальневосточного федерального округа  Открытое первенство города по горному бегу  Открытое первенство города по кроссу  Первенство и Чемпионат ДВ и ПК по кроссу  Первенство Приморского края среди юношей и девушек  Пробег ко Дню Защиты Детей «Ливадийская миля» | 24.09.2017г.  1.10.2017г.  22.10.2017г.  11-12.10.2017г.  11.2017г.  30.11-1.12.17г.  22-24.12.2017  01.2018  01.04.2018  03.2018г.  15.04.2018г  05.2018  1.06.2018г. | п. Лозовый  г. Фокино  г. Находка  Владивосток  г. Находка  г. Хабаровск  Владивосток  Хабаровск  г. Находка  г. Находка  г. Артем  Владивосток  г.Владивосток | Навыки участия в соревнованиях  Тренировочные  Тренировочные  Разносторонняя подготовка  Разносторонняя подготовка  Отборочные  Отборочные  Кульминационные  Воспитание волевых качеств  Отборочные  Подводящие  Кульминационные  Дружеские связи с городами |

5.6. Воспитательная работа

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

Примерный план-график воспитательной работы

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

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Б., Зеличенок В.Б. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Программа – М.: Советский спорт, 2003
2. Озолин Н.Г. Путь к успеху – М.: Физкультура и спорт, 1985
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор – М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Дедковский С. Скорость или выносливость – М.: Физкультура и спорт, 1979
5. Гагуа У.Д. Тренировка спринтера – М.: Олимпия пресс, 2001
6. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. – Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981
7. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов – Киев.: Здоровье, 1978
8. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. – Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике – М.: физкультура и спорт, 1983