

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Кафедра легкої атлетики**

**ОРГАНІЗАЦІЯ І ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ  
РОБОТИ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І  
МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ» ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ (ДЛЯ  
СТУДЕНТІВ I-IV КУРСІВ ДЕННОЇ ТА ЗАОЧНОЇ ФОРМ НАВЧАННЯ)**

**Дніпро – 2016**

УДК:

796.422.12

Організація і планування навчально-тренувальної роботи в бігу на короткі дистанції. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» та організаційно-тренерської практики (для студентів I –V курсів денної та заочної форм навчання) / Степаненко Д.І.,– Дніпро: ДДІФКіС, 2016. – 37 с.

У методичних рекомендаціях розглянуті важливі питання щодо побудови учбово-тренувального процесу в групах початкової підготовки і учбово-тренувальних групах, основні задачі для різних етапів річного циклу тренування, розподіл об'ємів основних засобів і інтенсивності тренувальних навантажень в тижневих циклах, класифікації змагань по значущості і їх календарний план. Особливістю планування програмного матеріалу є зведення максимально можливих параметрів навантажень, засобів, методів контролю в одну принципову схему річного циклу тренування.

Методичні рекомендації призначені для тренерів з легкої атлетики, студентів інститутів фізичної культури і спорту денної та заочної форм навчання.

Рецензент: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Микитчик О.С.

Затверджено на засіданні кафедри  
легкої атлетики  
Протокол № 3 від 30.09. 2016р.

Затверджено на засіданні  
Методичної ради ДДІФКіС  
Протокол № 1 від 05.10. 2016р.

## ЗМІСТ

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ.....	6
3. НОРМАТИВНА ЧАСТИНА .....	12
4. МЕТОДИЧНА ЧАСТИНА.....	18
4.1. Учбовий план.....	18
4.2. План-схема річного циклу .....	19
4.3. Контрольно-нормативні вимоги.....	27
4.4. Теоретична підготовка.....	30
4.5. Виховна робота.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	36

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1. Дитячо-юнацька спортивна школа (далі – ДЮСШ) – профільний спортивний навчальний заклад, який забезпечує у позаурочний та позанавчальний час пошук, розвиток та підтримку обдарованих вихованців, створення необхідних умов для максимальної реалізації їхніх здібностей в обраному виді спорту, що в установленому порядку визнаний в Україні, та для підготовки резерву національних збірних команд, спортивно-оздоровчої роботи та формування здорового способу життя вихованців засобами спорту.

2. ДЮСШ у своїй діяльності керуються Конституцією України, Законом України «Про фізичну культури і спорт», Законом України «Про позашкільну освіту» та іншими законами України, актами Президента України, Кабінету Міністрів України, наказами Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, інших центральних та місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування, у сфері управління яких перебувають ДЮСШ, іншими нормативно-правовими актами, які регулюють діяльність позашкільних навчальних закладів та закладів фізичної культури і спорту, а також цим Положенням і своїм статутом.

3. Це Положення поширюється на дитячо-юнацькі спортивні школи: комплексні дитячо-юнацькі спортивні школи, дитячо-юнацькі спортивні школи з різних видів спорту, дитячо-юнацькі спортивні школи для інвалідів, спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву (СДЮШОР), спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи для інвалідів параолімпійського резерву незалежно від підпорядкування та форми власності. У методичних рекомендаціях відображено побудову учбово-тренувального процесу в групах початкової підготовки і групах базової підготовки, основні задачі на різних етапах річного циклу тренування, розподіл об'ємів основних засобів і інтенсивності тренувальних навантажень в тижневих циклах. Особливістю планування програмного матеріалу є зведення максимально можливих параметрів навантажень, засобів, методів контролю в одну принципову схему річного циклу тренування.

Представлені методичні рекомендації з бігу на короткі дистанції складені на основі діючої учбової програми, нормативних документів з фізичної культури і спорту, узагальнення передового досвіду роботи тренерів з юними легкоатлетами та інших наукових досліджень.

Основна мета багаторічної підготовки юних спортсменів в ДЮСШ, СДЮШОР – виховання спортсменів високої кваліфікації, потенційного резерву збірних команд країни, відомств, активних представників і захисників нашої Батьківщини.

В процесі багаторічної спортивної підготовки повинні розв'язуватися наступні задачі:

1) Гармонійний фізичний розвиток юних спортсменів, різностороння підготовка, зміцнення здоров'я.

2) Підготовка кваліфікованих спортсменів, підготовка резервів для збірних команд України.

3) Підготовка інструкторів-громадських діячів і суддів по легкій атлетиці.

4) Теоретична підготовка з основами педагогіки, біомеханіки, біохімії, фізіології, лікувальної фізичної культури.

Важливою умовою виконання поставлених задач є систематичне проведення практичних і теоретичних занять, контрольних вправ, відновних заходів, регулярна участь в змаганнях.

Методичні рекомендації мають ряд істотних особливостей і значно відрізняються від аналогів, оскільки вони складені з урахуванням нормативно-правових основ, регулюючих діяльність спортивних шкіл, представленні змін в таких розділах, як учбовий план, план-схема річного циклу, розподіл програмного матеріалу в макроциклі по роках навчання.

## 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Підготовка юних бігунів на короткі дистанції ставить перед тренером складні задачі. Багаторічний спортивний досвід свідчить про те, що серед фізичних якостей швидкісні найважче піддаються розвитку. Вузький круг вживаних спеціальних швидкісних вправ приводить спочатку до швидкого зростання спортивних результатів, а потім до стабілізації швидкісних можливостей спортсмена.

Передовий спортивний досвід і наукові дослідження показують, що для досягнення гармонійного фізичного розвитку і уникнення передчасної стабілізації швидкісних якостей необхідно використовувати широкий комплекс засобів і методів спортивного тренування. Особливе місце в системі підготовки юного спринтера повинні зайняти разом з швидкісними силові і швидкісно-силові вправи спеціального і загальнорозвиваючого характеру, а також швидкісні вправи в ускладнених і полегшених умовах.

Для юних спортсменів, що займаються в групах початкової підготовки, основними задачами стануть:

- зміцнення здоров'я;
- поліпшення фізичного розвитку;
- оволодіння основами техніки виконання вправ;
- різностороння фізична підготовленість;
- виявлення завдатків і здібностей, прищеплення інтересу до тренувальних занять;
- виховання рис вдачі.

Для юних бігунів на короткі дистанції, що займаються в групах базової підготовки, основними задачами стануть:

- подальше зміцнення здоров'я;
- гармонійний фізичний розвиток;
- зміцнення опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи засобами загальної (ЗФП) і спеціальної (СФП) фізичної підготовки;
- підвищення рівня швидкісних, силових і швидкісно-силових якостей;
- навчання основам техніки спринтерського бігу і інших видів легкої атлетики;
- придбання досвіду змагання;
- придбання теоретичних знань по тренуванню в бігу на короткі дистанції, ведення спортивного щоденника і уміння аналізувати записані в ньому дані.

При побудові спортивного тренування слід керуватися принципами:

- 1) цільової спрямованості по відношенню до вищої спортивної майстерності;
- 2) доцільності в розвитку основних фізичних якостей;
- 3) провідних чинників, що визначають рівень майстерності і вікової динаміки розвитку юних спортсменів.

Реалізація вказаних принципів дозволяє враховувати як вікові особливості юних спортсменів, так і вимоги, які будуть пред'явлені до них в майбутньому на етапі спортивного вдосконалення.

Тренувальний процес спринтера повинен розглядатися як цілісна динамічна система, де на кожному конкретному етапі вдосконалення спортивної майстерності розв'язуються специфічні задачі по розвитку рухових якостей, формуванню технічної майстерності і вибору засобів, методів і величин тренувальних дій. Організовується він відповідно до певних цільових задач, які конкретно виражаються величиною прогнозованого результату і зумовлюють необхідну реалізацію програми тренування. Відомо, що кожен рівень спортивної майстерності має свої константні вікові межі. Тому важливе значення в багаторічній підготовці спортсмена набуває знання вікових особливостей становлення спортивної майстерності. Це дозволить відповісти на питання: які, оптимальні терміни початку спеціалізації, коли доцільно планувати вихід спортсмена на той або інший розрядний рівень, яким повинен бути стаж занять до моменту виконання нормативів майстра спорту (МС) України, майстра спорту міжнародного класу (МСМК) і т.д. На підставі обробки даних спортивних біографій найсильніших спринтерів світу останнім часом був визначений вік і стаж занять для досягнення нормативів майстра спорту України і майстра спорту міжнародного класу (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Вікова динаміка спортивних результатів найсильніших бігунів світу на дистанції 100, 200 і 400 м**

Кваліфікація спортсмена	Чоловіки					Жінки				
	Вік, років	Результат, с		Вік, років	Результат, с	Вік, років			Вік, років	Результат, с
		100 м	200 м				100 м	200 м		
III розряд	14,6±0,5	11,86	24,20	14,0±0,5	54,50	13,5±0,5	13,70	27,75	13,0±0,5	63,20
II розряд	15,4±1,0	11,21	23,02	15,0±0,5	53,15	14,5±1,0	12,67	26,48	14,0±0,5	60,30
I розряд	16,3±1,0	10,84	22,04	16,5±1,1	49,40	15,3±1,0	12,22	25,24	15,4±1,0	57,52
КМС	17,6±1,0	10,51	21,35	18,0±1,4	47,73	16,5±1,0	11,81	24,37	16,2±1,0	54,68
МС	18,5±1,0	10,23	20,87	19,0±1,4	46,50	18,1±1,5	11,36	23,30	17,4±1,1	52,50
МСМК	20,4±1,5	10,13	20,50	20,8±1,7	45,26	20,2±1,5	11,17	22,42	20,6±1,1	50,13

На підставі даних табл. 1 можна констатувати, що спеціалізоване тренування в бігу на короткі дистанції починається в 13-14 – річному віці, стаж занять від III розряду до виконання нормативів МСМК у чоловіків рівний в середньому 6 рокам, у жінок – 7 рокам.

У зв'язку з вищевикладеним стисло охарактеризуємо вікові особливості дітей і підлітків. Всі діти шкільного віку згідно фізіологічної періодизації діляться на три вікові групи: 7 років – кінець періоду першого дитинства; 8-11 років (дівчатка) і 8-12 років (хлопчики) – період другого дитинства. Підлітковий вік настає з 12 років у дівчаток і з 13 років у хлопчиків. З 16 літу дівчаток і з 17 літу хлопчиків починається юнацький вік. Кожній віковій групі дітей властиві особливості будови і функцій систем організму і

психологічні особливості, облік яких необхідний для раціонального фізичного виховання.

У підлітковому і молодшому юнацькому віці наголошуються високі темпи ріст в довжину, збільшується вага тіла, м'язова маса. З 13 до 14 років спостерігається інтенсивне ріст тіла - його довжина збільшується на 9-10 см, а з 14 до 15 років – на 7-8 см. Темпи ріст довжини тіла різко падають до 16-17 років. З 15 до 16 років довжина тіла збільшується на 5-6 см в рік, а з 16 до 17 років – тільки на 2-3 см.

У старшому шкільному віці пропорції тіла наближаються до показників дорослих. До 16 років припиняється ріст у дівчат. Ріст тіла в довжину у хлопців в основному закінчується до 18 років.

У підлітковому і юнацькому віці спостерігаються високі темпи збільшення м'язової маси. Максимальний ріст сили на 1 кг власної ваги спостерігається до 14 років. Після цього темпи росту відносної сили знижуються. Показники відносної сили у дівчаток значно поступаються відповідним показникам у хлопчиків. Тому при заняттях з дівчатками старше 13-14 років слід строго дозувати вправи з великими навантаженнями.

У віці від 7 до 12 років спостерігається інтенсивний ріст темпу рухів. Швидкість і частота рухів, а також здатність підтримувати їх максимальний темп до 14–15 років досягають значень, близьких до граничних.

Напружена м'язова робота пред'являє високі вимоги до ресурсів систем дихання і кровообігу, і оскільки серце раніше, ніж скелетні м'язи, досягає меж працездатності, то саме межі його функціональних можливостей визначають здібність людини до роботи великої потужності. Рівень серцевої продуктивності має важливе значення в забезпеченні енергетичних потреб організму, пов'язаних з м'язовою роботою. В процесі розвитку людини частота серцевих скорочень (ЧСС) зменшується, досягаючи до підліткового віку величин, близьких до показників дорослих. З 7 років ЧСС з 85-90 уд./хв знижується до 70-76 до 14-15 років. До 16-17 років пульс складає 65-75 уд./хв, тобто практично не відрізняється від ЧСС у дорослих людей.

При м'язовій діяльності у юних спортсменів спостерігається ряд особливостей, пов'язаних з високими темпами вікових морфологічних і функціональних перебудов серцево-судинної системи. Особливо значні темпи розвитку серцево-судинної системи на етапі статевого дозрівання, коли розміри серця, його вага і об'єм викиду систоли впродовж 3-4 років (з 12 до 15-16 років) збільшується майже удвічі.

Під впливом систематичного тренування у підлітків і хлопців наголошується ріст показників, що характеризують ефективність споживання кисню. Основним джерелом енергетичного забезпечення при напруженій м'язовій роботі є анаеробний обмін. Про рівень анаеробного обміну можна судити по величині кисневого боргу, накопиченню молочної кислоти в крові або непрямим показникам її концентрації. Відомо, що всі фізичні якості в багаторічному плані розвиваються нерівномірно. Для кожної якості є свій сприятливий період. Переважна спрямованість тренувального процесу по роках навчання визначається з урахуванням сенситивних періодів розвитку



фізичних якостей у юних спортсменів. Разом з тим, не можна залишати без уваги розвиток якостей, які в даному віці не удосконалюються. Особливо важливо дотримувати відповідність в розвитку загальної витривалості і швидкісних якостей, в розвитку загальної витривалості і сили, тобто тих з них, які мають під собою різні фізіологічні механізми.

На основі узагальнення світової літератури (праць вітчизняних і зарубіжних учених) оптимальними періодами в розвитку фізичних якостей можна рахувати наступні:

### **Морфологічні показники.**

Процеси росту не синхронні у хлопчиків і дівчаток. У хлопчиків швидкість росту досягає свого піку приблизно на 2 роки раніше, ніж у дівчаток. Крім того, у хлопчиків цей пік виражений яскравіше і продовжується довший час. Проте найбільший приріст росто-вагових показників у дітей простежується в рік статевого дозрівання. Відомо, що у дівчаток статеве дозрівання починається на 1-2 роки раніше, ніж у хлопчиків. З 12 до 15 років починається період бурхливого росту цих показників як у дівчаток, так і у хлопчиків. До 16 років організм з погляду кісткового скелета вважається сформованим. При цьому дуже високі навантаження зменшують ріст трубчастих кісток.

Зростання сили м'язів відносно незначне до 11 років, але з 12 до 14 років темпи її росту помітно збільшуються. Найінтенсивніший розвиток сили має місце в 14-17 років.

Розвиток швидкості спостерігається з 7 до 20 років, проте інтенсивний розвиток цієї якості відбувається з 9 до 11 років і у момент статевого дозрівання починаючи з 11–12 до 14–15 років, але у хлопчиків зростання цієї якості продовжується і пізніше.

Швидкісно-силові якості починають зростати з 7-8 років. Найбільший приріст доводиться на вік з 10-12 до 13-14 років. Після цього віку ріст продовжується, але в основному під впливом тренування.

Аеробна потужність характеризується абсолютним МСК (максимальним споживанням кисню), що збільшується з віком у хлопчиків і дівчаток. У пубертатному періоді цей показник має тенденцію до збільшення у дітей, що займаються спортом.

Найінтенсивніше росте аеробна потужність в період статевого дозрівання і сповільнюється тільки після 18 років. При цьому відносне МСК в мл/хв/кг майже не змінюється у віці від 10 до 17 років.

Більшість учених погоджується з твердженням, що діти набагато легше переносять змагання в бігу на 3000 м, ніж на 200–800 м. Це пов'язано з тим, що незначне зростання анаеробної витривалості спостерігається до 12–13 років, а значніше – після 16 років, тобто в період досягнення біологічної зрілості.

Широко поширена думка, що діти є гнучкішими, ніж дорослі. Ріст цієї якості збільшується з 6 до 10 років, і у віці 10 років відбувається великий стрибок в його розвитку.

Сенситивні періоди у дітей мають значні індивідуальні коливання, пов'язані з настанням біологічної зрілості, методами оцінки фізичних якостей і іншими чинниками. Все це вимагає великої обережності при виборі системи тренувань. Найбільший приріст всі фізичні якості мають в період «ростового спурту», тобто 12-15 років (пубертатний період).

Процес багаторічного тренування юних спортсменів повинен здійснюватися на основі наступних основних методичних положень:

1. Спадкоємність задач, засобів і методів тренування дітей, підлітків, хлопців (дівчат), юніорів і дорослих спортсменів.

2. Поступове ріст об'єму засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: із ростом спортивної майстерності в тренувальному процесі збільшується частка засобів спеціальної підготовки за рахунок скорочення ЗФП.

3. Безперервне вдосконалення в спортивній техніці.

4. Правильне планування тренувальних і змагань навантажень. Кожен період чергового річного циклу повинен починатися і завершуватися на вищому рівні тренувальних навантажень, ніж відповідний період попереднього річного циклу.

5. Строге дотримання принципу поступовості ріст тренувальних і змагань навантажень в процесі багаторічного тренування юних спортсменів.

6. Одночасний розвиток фізичних якостей спортсменів на всіх етапах багаторічного тренування і переважний розвиток окремих якостей у вікові періоди, найсприятливіші для цього (В.П. Пугач, 1987).

Однією з необхідних умов ріст спортивної майстерності є багаторічне планомірне тренування. Причому в процесі цієї підготовки слід строго і послідовно ставити задачі, вибирати засоби і методи тренування відповідно до вікових особливостей і рівня підготовленості спортсменів. Весь процес багаторічного тренування спортсмена ділиться на чотири основні етапи і взаємозв'язаний з роками навчання в учбових групах спортивних шкіл.

Багаторічна спортивна підготовка вихованців ДЮСШ здійснюється після короткочасного навчання основних елементів певних видів спорту, виявлення схильності особистості до подальших занять на таких етапах:

- спортивно-оздоровчої підготовки (для вихованців-інвалідів – реабілітаційно-оздоровчої підготовки), в ході якої здійснюється залучення вихованців до занять фізичними вправами, формування у них стійкого інтересу до таких систематичних занять, зміцнення здоров'я, профілактика шкідливих звичок, а також оволодіння теоретичними основами фізкультури та навиків самоконтролю;

- початкової підготовки – здійснюється відбір обдарованих дітей до занять обраним видом спорту, розвиток фізичних здібностей, виховання морально-етичних та вольових якостей, оволодіння основами техніки обраного виду спорту, динаміки росту особистих показників фізичної підготовленості учня, рівень засвоювання обсягів учбово-тренувального навантаження та виконання нормативів масових спортивних розрядів;

- попередньої базової підготовки – підвищення рівня фізичної підготовленості і спортивних результатів, підготовка вихованців до тренувальних і змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів;

- спеціалізованої базової підготовки – залучення до спеціалізованої спортивної підготовки оптимальної кількості перспективних вихованців для досягнення ними високих стабільних спортивних результатів, динаміки спортивних результатів, результати виступів з подальшим зарахуванням в училище фізичної культури, ШВСМ;

- підготовки до вищих досягнень – досягнення високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовка резерву для національних збірних команд України.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні завдання переслідуються при підготовці юних спортсменів, які займаються в групах початкової підготовки?
2. Які основні завдання переслідуються при підготовці юних спортсменів, які займаються в групах базової підготовки?
3. Назвіть принципи якими слід керуватися при побудові спортивного тренування юних спринтерів.
4. Дайте характеристику вікових особливостей у підлітковому і молодшому юнацькому віці.
5. Дайте характеристику вікових особливостей у старшому шкільному віці.
6. На яких основних методичних положеннях повинен здійснюватися процес багаторічного тренування юних спортсменів?

### 3. НОРМАТИВНА ЧАСТИНА

Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву розробляється на основі нормативних документів, що регламентують роботу спортивних шкіл (табл. 2-9).

Спортивно-оздоровчий етап. На цей етап підготовки зараховуються діти 9-17-річного віку, охочі займатися легкою атлетикою незалежно від їх обдарованості, здатності, рівня фізичного розвитку і підготовленості, що не мають медичних протипоказань.

Таблиця 2

#### Наповнюваність учбових груп і режим учбово-тренувальної роботи

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальне число учнів в групі	Максимальна кількість учбового годинника в тиждень	Вимоги по фізичній і спеціальній підготовці на початок навчального року
Спортивно-оздоровчі групи				
	9-17	15	6	
Групи початкової підготовки				
1-й	9	15	6	Виконання нормативів по ЗФП
2-й	10	14	9	Виконання нормативів по ЗФП
Групи попередньої базової підготовки				
3-й	12	12	12	Виконання нормативів по ЗФП і СФП
4-й	13	10	16	
Групи спеціалізованої базової підготовки				
5-й	14	10	18	Виконання нормативів по ЗФП і СФП
6-й	15	8	18	

Етап початкової підготовки (ПП). На етап початкової підготовки зараховуються що вчаться загальноосвітніх шкіл, охочі займатися спортом і що мають письмовий дозвіл лікаря-педіатра. На етапі початкової підготовки здійснюється фізкультурно-оздоровча і виховна робота, направлена на різносторонню фізичну підготовку і оволодіння основами техніки вибраного виду спорту, вибір спортивної спеціалізації і виконання контрольних нормативів для зарахування на учбово-тренувальний етап підготовки.

Етап базової підготовки формується на конкурсній основі із здорових і практичні що здорових вчаться, пройшли необхідну підготовку не менше 1 року і виконали приймальні нормативи по загальній і спеціальній фізичній підготовці. Переклад по роках навчання на цьому етапі здійснюється за умови виконання учнями контрольно-перевідних нормативів по загальній і спеціальній фізичній підготовці.

Таблиця 3

**Зразок учбового плану на 52 тижні учбово-тренувальних занять, год**

Розділи підготовки	Групи початкової підготовки*		Групи базової підготовки			
	1-й рік	2-й рік	1-й рік	2-й рік	3-й рік	4-й рік
1. Загальна фізична підготовка	194	291	412	374	240	240
2. Спеціальна фізична підготовка	49	73	136	382	572	572
3. Теоретична підготовка	6	10	20	20	32	32
4. Контрольно-перевідні випробування	4	8	12	12	12	12
5. Участь в змаганнях	15	20	28	28	30	30
6. Інструкторська і суддівська практика	4	8	12	12	18	18
7. Відновні заходи	36	54	-	-	26	26
8. Медичне обстеження	4	4	4	4	6	6
Загальна кількість годин	312	468	624	832	936	936

\* Спортивно-оздоровчі групи працюють в режимі першого року навчання в групах початкової підготовки.

Таблиця 4

**Показники змагального навантаження в річному тренувальному циклі груп попередньої та спеціалізованої базової підготовки**

Вид легкої атлетики	Кількість змагань/стартів			
	1-й рік	2-й рік	3-й рік	4-й рік
Біг на 100 м	14/28	14/34	15/38	15/38
Біг на 200 м	-	4/8	10/20	10/20

Таблиця 5

**Співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки по роках навчання (%)**

Засоби підготовки	Групи початкової підготовки		Групи попередньої та спеціалізованої базової підготовки			
	1-й рік	2-й рік	1-й рік	2-й рік	3-й рік	4-й рік
ЗФП	80-90	80-85	70-80	50-60	30-40	30-40
СФП	10-20	15-20	20-30	40-50	60-70	60-70

Таблиця 6

**Вимоги до кваліфікації спортсменів, що допускаються до змагань**

Перелік змагань	Вік допуску	Рівень спортивної підготовки (розряд)
Змагання ДЮСШ, першість району, міста, області	13 років 14 років	Юнацький розряд, III розряд
Першості ДСО і відомств	14-15 років 16-17 років	III - I розряд, II - I розряд

Таблиця 7

**Контрольні нормативи для зарахування на перший рік навчання до групи попередньої базової підготовки**

Контрольні вправи	Групи попередньої базової підготовки (з 12 років)	
	хлопчики	дівчатка
Біг на 100 м, с	-	-
Біг на 400 м, с	-	-
Біг на 20 м з ходу, с	2,7	2,9
Біг на 60 м, с	9,0	9,4
Біг на 600 м, хв, с	-	-
Стрибок в довжину з місця, см	190	180
Потрійний стрибок в довжину з місця, см	600	560

Таблиця 8

**Перевідні нормативи для зарахування на учбово-тренувальний етап (біг на короткі дистанції)**

Контрольні вправи	Групи початкової підготовки		Групи базової підготовки			
	1 -й рік	2-й рік	1 -й рік	2-й рік	3-й рік	4-й рік
<i>Хлопці</i>						
Біг на 20 м з ходу, с	-	2,8	2,6	2,4	2,2	2,1
Біг на 60 м, с	-	8,7	8,5	8,1	7,7	7,4
Біг на 300 м, с	-	-	46,0	43,0	41,0	39,5
Стрибок в довжину з місця, см	-	200	220	230	250	260
Потрійний стрибок і довжину з місця, см	-	-	645	685	750	795
Десятерний стрибок і довжину з місця, м	-	-	21,8	23,8	25,2	26,6
Біг на 100 м, с	-	-	-	-	-	-
<i>Дівчата</i>						
Біг на 20 м з ходу, с	-	3,0	2,8	2,7	2,6	2,5
Біг на 60 м, с	-	9,5	9,2	8,9	8,6	8,3
Біг на 300 м, с	-	-	50,5	48,0	46,0	44,0
Стрибок в довжину з місця, см	-	180	200	210	220	230
Потрійний стрибок і довжину з місця, см	-	-	570	610	650	690
Десятерний стрибок і довжину з місця, м	-	-	20,3	21,6	22,9	24,5
Біг на 100 м, с	-	-	-	-	-	-



**Особиста картка спортсмена (продовження)**

Групи	Рік навчання	Загальна фізична підготовленість			Спеціальна підготовленість			Кращі спортивні результати	Змагання діяльність		
		біг 30 м, с	стрибок в довжину з місця, см	стрибок вгору з місця, см	біг 60 м, с	біг 300 м, с	потрійний стрибок в довжину з місця, см		кількість змагань	к-ть стартів	к-ть тренувальних і змагальних днів
Початкові дані при зарахуванні в ДЮСШ											
Початкової підготовки	1 2										
Базової підготовки	1 2 3 4										

**Відмітки про перехід на наступний етап підготовки і випуску із спортивної школи**

до ГБП \_\_\_\_\_ (підпис, друк)



Питання для самоконтролю:

1. Вкажіть наповнюваність учбових груп ДЮСШ та вік відповідного контингенту.
2. Які розділи підготовки містить учбовий план учбово-тренувальних занять?
3. Вкажіть особливості співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки протягом навчання.
4. Які показники повинна відображати особиста картка спортсмена?
5. Назвіть основні контрольні та перевідні нормативи.

## 4. МЕТОДИЧНА ЧАСТИНА

Методична частина програми включає учбовий матеріал по основних видах підготовки, його розподіл по роках навчання і в річному циклі; рекомендовані об'єми тренувальних і змагань навантажень і планування спортивних результатів після років навчання; організацію і проведення педагогічного і медико-біологічного контролю, містить практичні матеріали і методичні рекомендації по проведенню учбово-тренувальних занять.

### 4.1. Учбовий план

В процесі багаторічного тренування надзвичайно важлива раціональна система застосування тренувальних і змагальних навантажень. Вона будується на основі наступних методичних положень:

- 1) орієнтація рівнів навантажень юних спортсменів на відповідні показники, досягнуті сильними дорослими спортсменами;
- 2) збільшення темпів ріст навантажень від етапу початкової спортивної спеціалізації на подальших етапах;
- 3) відповідність рівня тренувальних і змагань навантажень віковим особливостям і рівню підготовленості юних спортсменів;
- 4) облік закономірностей розвитку і взаємозв'язку різних систем організму юного спортсмена, що росте.

На етапі початкової підготовки основна увага спортсмена і тренера націлена на створення фундаменту загальної фізичної підготовки. Тому тренувальні заняття будуються з акцентом на розвиток фізичних якостей, таких, як швидкість, гнучкість, спритність, швидко-силові якості, витривалість. Паралельно з цим проводиться навчання основам техніки видів легкої атлетики і інших видів спорту. Співвідношення ЗФП і СФП знаходиться в межах 80-90/10-20% на першому році навчання і 80-85/15-20% - на другому.

На етапах початкової спортивної спеціалізації і поглибленого тренування у вибраному виді спорту співвідношення парціальних об'ємів тренувальної роботи і акцент на переважному використуванні тих або інших навантажень знаходяться в прямій залежності від чинників, що визначають загальну і спеціальну підготовленість юних спортсменів. Загальна фізична підготовка в перші два роки навчання в учбово-тренувальних групах займає 60 – 80% і направлена на розвиток основних фізичних якостей і формування різноманітних рухових умінь і навиків. У 3-й і 4-й роки навчання в учбово-тренувальних групах вміст ЗФП в більшій мірі наближається по своїй дії до вибраного виду спорту і складає 30–40%, в той же час відбувається збільшення до 40–60% частки спеціальної фізичної підготовки, яка направлена на розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення спортивної техніки.

Разом із загальною спеціальною фізичною підготовкою учбовий план йдучи спортивних шкіл повинен передбачати і такі важливі розділи, як теоретична підготовка, контроль-перевідні випробування, участь в

змаганнях, інструкторська і суддівська практика, відновні заходи, медичне обстеження.

Зразковий учбовий план по розділах підготовки розрахований на 52 тижні, в ньому передбачено 46 учбових тижнів і 6 тижнів - спортивно-оздоровчий табір.

### ***До розробки додаткових освітніх програм спортишкіл для спортивно-оздоровчих груп***

Наявність спортивно-оздоровчих груп – основна функція ДЮСШ і неспеціалізованих відділень СДЮШОР.

Максимальний склад спортивно-оздоровчих груп не повинен перевищувати двох мінімальних з урахуванням дотримання правил техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях.

Чисельний склад займаються, об'єм учбово-тренувальної роботи, норматив оплати праці\* тренера-викладача за роботу в спортивно-оздоровчих групах встановлюються адміністрацією спортшколи відповідно до нормативно-правових документів, регулюючих діяльність спортивних шкіл.

Вік займаються в спортивно-оздоровчих групах - 6-17 років в ранніх видах спорту, 9-17 років - в інших.

Рішення про проведення занять з дітьми дошкільного віку ухвалює засновник за наявності дозволу органів охорони здоров'я.

Мінімальний вік зарахування в спортивно-оздоровчі групи по видах спорту відповідає віку прийому дітей на початковий етап підготовки.

### ***Критерії оцінки діяльності спортивно-оздоровчих груп:***

- стабільність складу займаються і відвідувана тренувальних занять;
- динаміка індивідуальних показників розвитку фізичних якостей;
- рівень освоєння гігієни і самоконтролю.

## **4.2. План-схема річного циклу**

Раціональна підготовка юних бігунів на короткі дистанції будується з урахуванням наступного:

- 1) традиційної періодизації підготовки юних легкоатлетів;
- 2) правильної постановки чергових тренувальних задач, виходячи із спадкоємності в багаторічному плані і в річних циклах;
- 3) відповідності основних засобів і методів підготовки задачам поточного року;
- 4) динаміки фізичної підготовленості;
- 5) основних принципів розподілу тренувальних навантажень в річному циклі.

\* Норматив оплати праці тренера-викладача в спортивно-оздоровчих групах підвищується на 0,5% за кожні два роки навчання під керівництвом одного тренера.

Етап попередньої підготовки, що складається з двох років навчання в групах початкової підготовки, будується таким чином. Річний цикл тренування має одноциклове планування.

Починаючи з вересня і по квітень, продовжується підготовчий період, потім 6 тижнів – змагальний період, на закінчення 6 тижнів – спортивний табір, а потім триває перехідний період.

### **Підготовка юних бігунів на короткі дистанції у групах початкової підготовки (1-го і 2-го років навчання)**

На першому і другому році навчання в групах початкової підготовки основна увага надається загальній фізичній підготовці. Тренування будується традиційно: розминка у вигляді повільного бігу, гімнастичних вправ на розтягання м'язового апарату, 3-5 прискорень. Залежно від задачі заняття, яку ставить тренер, спортсмени виконують ту або іншу роботу.

Половина занять доводиться на рухомі ігри завдання, спортивні ігри.

В процесі тренування спортсмени близько знайомляться з технічною стороною видів легкої атлетики.

З початком періоду змагання проводяться змагання на дистанції 30, 60, 100 м, стрибки в довжину і висоту, здаються контрольні і перевідні нормативи за програмою загальної фізичної підготовки (табл. 9 і 10).

Наступним етапом в підготовці юних спортсменів є етап початкової спортивної спеціалізації. Спортсмени навчаються в учбово-тренувальних групах.

Річний цикл підготовки юних бігунів на короткі дистанції складається з двох напівциклів, кожний з яких включає підготовчий і змагання періоди. Для досягнення щонайвищої спеціальної працездатності до основних змагань року доцільна наступна періодизація річного циклу тренування.

Перший підготовчий період розбивається на 2 етапи – загально підготовчий (базовий) тривалістю 6 тижнів і спеціально-підготовчий (4 тижні). У перший період (7 тижнів) змагання юні бігуни беруть участь в 4-6 змаганнях.

Другий підготовчий період також ділиться на 2 етапи – загально підготовчий (6 тижнів) і спеціально-підготовчий (4 тижні). Другий, триваліший період (22 тижні) змагання, слід розбити на 3 етапи: раннє змагання (9 тижнів), спеціалізованої підготовки (4 тижні), основне змагання (9 тижнів).

Для юних бігунів на короткі дистанції 1-го і 2-го років навчання в групах початкової підготовки така періодизація річного циклу носить дещо умовний характер. Для юних бігунів, що навчаються в групах початкової підготовки, підготовчий період починається з вересня відповідно до початку навчального року в загальноосвітній школі, літній період змагання закінчується у середині липня і потім-6 тижнів оздоровчо-спортивний табір. Спортсмени, що навчаються в групах спортивного вдосконалення, як правило, до кінця вересня змагаються, потім перехідний період (3 тижні), і початок підготовчого періоду доводиться на кінець жовтня.

І перші 2 роки навчання тренувальні навантаження у дівчат будуть такими ж, як і у хлопців, в подальші роки – на 5-8% менше.

Таблиця 9

**План-схема річного циклу підготовки юного бігуна на короткі дистанції (1-й рік навчання в групах початкової підготовки)**

Місяці		Вересень				Жовтень				
Тижні		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Структура річного циклу	Періоди	Підготовчий								
	Етапи	Загально-підготовчий								
Основні задачі по етапах підготовки		Підвищення рівня загальної фізичної підготовки								
<b>Основні об'єми тренувальних навантажень по тижнях</b>										
1	Кількість тренувальних занять	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Кількість тренувальних годин	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Повільний біг і його різновиди, хв	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4	Загальнорозвиваючі вправи, хв	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	Прискорення на відрізках 20-50 м, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	Завдання швидкісної спрямованості, хв	29	29	29	29	29	29	29	29	29
7	Завдання швидкісно-силової спрямованості, хв	29	29	29	29	29	29	29	29	29
8	Завдання на витривалість, хв	28	28	28	28	28	28	28	28	28
9	Завдання силової спрямованості, хв	28	28	28	28	28	28	28	28	28
10	Завдання на координацію і гнучкість, хв	28	28	28	28	28	28	28	28	28
11	Елементи гімнастики і акробатики, хв	7	7	7	7	7	7	7	7	7
12	Вивчення техніки видів легкої атлетики і інших видів спорту, хв	28	28	28	28	28	28	28	28	28
13	Ігри та ігрові завдання, хв	25	25	26	26	26	26	26	26	26
14	Спортивні ігри, хв	17	17	17	17	17	17	17	17	17
15	Участь в змаганнях і тестах, год									
16	Теоретична підготовка, хв	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Місяці		Листопад				Грудень				Січень				Лютий				
Тижні		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Структура річного циклу	Періоди	Підготовчий																
	Етапи	Загально-підготовчий																
Основні задачі по етапах підготовки		Підвищення рівня загальної фізичної підготовки																
Основні об'єми тренувальних навантажень по тижнях																		
1	Кількість тренувальних занять	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	Кількість тренувальних годин	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	Повільний біг і його різновиди, хв	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	
4	Загальнорозвиваючі вправи, хв	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
5	Прискорення на відрізках 20-50 м, хв	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	
6	Завдання швидкісної спрямованості, хв	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	
7	Завдання швидкісно-силової спрямованості, хв	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	
8	Завдання на витривалість, хв	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	
9	Завдання силової спрямованості, хв	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	
10	Завдання на координацію і гнучкість, хв	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	
11	Елементи гімнастики і акробатики, хв	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
12	Вивчення техніки видів легкої атлетики і інших видів спорту, хв	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	
13	Ігри та ігрові завдання, хв	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
14	Спортивні ігри, хв	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
15	Участь у змаганнях і тестах, год							0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	

Продовження табл. 9

16	Теоретична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
<b>Місяці</b>		<b>Березень</b>				<b>Квітень</b>				<b>Травень</b>				<b>Червень</b>				
Тижні		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Структура річного циклу	Періоди	Змагальний																
	Етапи	Змагальний																
Основні задачі по етапах підготовки		Підвищення рівня загальної фізичної підготовки																
<b>Основні об'єми тренувальних навантажень по тижнях</b>																		
1	Кількість тренувальних занять	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Кількість тренувальних годин	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Повільний біг і його різновиди, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Загальнорозвиваючі вправи, хв	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5	Прискорення на відрізках 20-50 м, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	Завдання швидкісної спрямованості, хв	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	28
7	Завдання швидкісно-силової спрямованості, хв	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	28
8	Завдання на витривалість, хв	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29
9	Завдання силової спрямованості, хв	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
10	Завдання на координацію і гнучкість, хв	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29
11	Елементи гімнастики і акробатики, хв	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
12	Вивчення техніки видів легкої атлетики і інших видів спорту, хв	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28
13	Ігри і ігрові завдання, хв	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
14	Спортивні ігри, хв	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
15	Участь в змаганнях і тестах, год	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
16	Теоретична підготовка, хв	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6

Місяці		Липень				Серпень				Всього за рік, ч	
Тижні		44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Структура річного циклу	Періоди	Змагальний									
	Етапи	Змагальний									
Основні задачі по етапах підготовки		Підвищення рівня загальної фізичної підготовки									
Основні об'єми тренувальних навантажень по тижнях											
1	Кількість тренувальних занять	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
2	Кількість тренувальних годин	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
3	Повільний біг і його різновиди, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12
4	Загальнорозвиваючі вправи, хв	11	11	11	11	11	11	11	11	11	13
5	Прискорення на відрізках 20-50 м, хв	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
6	Завдання швидкісної спрямованості, хв	28	28	28	28	28	28	28	28	28	33
7	Завдання швидкісно-силової спрямованості, хв	28	28	28	28	28	28	28	28	28	33
8	Завдання на витривалість, хв	28	29	29	29	29	29	29	29	29	33
9	Завдання силової спрямованості, хв	29	29	29	29	29	29	29	29	29	33
10	Завдання на координацію і гнучкість, хв	28	29	29	29	29	29	29	29	29	33
11	Елементи гімнастики і акробатики, хв	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
12	Вивчення техніки видів легкої атлетики і інших видів спорту, хв	28	28	28	28	28	28	28	28	28	33
13	Ігри і ігрові завдання, хв	26	26	26	26	26	26	26	26	26	30
14	Спортивні ігри, хв	17	17	17	17	17	17	17	17	17	20
15	Участь в змаганнях і тестах, год										12
16	Теоретична підготовка, хв	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Таблиця 10

**План-схема річного циклу підготовки юного бігуна на короткі дистанції  
(2-й рік навчання в групах початкової підготовки)**

Місяці		Вересень				Жовтень				
Тижні		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Структура річного циклу	Періоди	Підготовчий								
	Етапи	Загальнопідготовчий								
Основні задачі по етапах підготовки		Підвищення рівня загальної фізичної підготовки								
Основні об'єми тренувальних навантажень по тижнях										
1	Кількість тренувальних занять	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Кількість тренувальних годин	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Повільний біг і його різновиди, хв	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4	Загальнорозвиваючі вправи, хв	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	Прискорення на відрізках 20-50 м, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10



6	Завдання швидкісної спрямованості, хв	42	42	42	42	42	42	42	45	45	45								
7	Завдання швидкісно-силової спрямованості, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45								
8	Завдання на витривалість, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45								
9	Завдання силової спрямованості, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45								
10	Завдання на координацію і гнучкість, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45								
11	Елементи гімнастики і акробатики, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10								
12	Вивчення техніки видів легкої атлетики і інших видів спорту, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45								
13	Ігри і ігрові завдання, хв	55	55	56	56	56	56	56	56	56	56								
14	Спортивні ігри, хв	27	27	27	27	28	28	28	28	28	28								
15	Участь в змаганнях і тестах, год																		
16	Теоретична підготовка, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10								
<b>Місяці</b>		<b>Листопад</b>				<b>Грудень</b>				<b>Січень</b>				<b>Лютий</b>					
Тижні		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Структура річного циклу	Періоди	Підготовчий																	
	Етапи	Загально-підготовчий																	
Основні задачі по етапах підготовки		Підвищення рівня загальної фізичної підготовки																	
<b>Основні об'єми тренувальних навантажень по тижнях</b>																			
1	Кількість тренувальних занять	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Кількість тренувальних годин	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Повільний біг і його різновиди, хв	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10
4	Загальнорозвиваючі вправи, хв	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5	Прискорення на відрізках 20-50 м, хв	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10
6	Завдання швидкісної спрямованості, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
7	Завдання швидкісно-силової спрямованості, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45	45
8	Завдання на витривалість, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45	45
9	Завдання силової спрямованості, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45	45
10	Завдання на координацію і гнучкість, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45	45
11	Елементи гімнастики і акробатики, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	10	10	10	10	10
12	Вивчення техніки видів легкої атлетики і інших видів спорту, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	36	36	45	45	45	45	45

13	Ігри і ігрові завдання, хв	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	45	45	56	56	56	56
14	Спортивні ігри, хв	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	20	20	27	27	27	27
15	Участь в змаганнях і тестах, год												2	2				
16	Теоретична підготовка, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
<b>Місяці</b>		<b>Березень</b>				<b>Квітень</b>				<b>Травень</b>				<b>Червень</b>				
Тижні		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Структура річного циклу	Періоди	Змагальний																
	Етапи	Змагальний																
Основні задачі по етапах підготовки		Підвищення рівня загальної фізичної підготовки																
<b>Основні об'єми тренувальних навантажень по тижнях</b>																		
1	Кількість тренувальних занять	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Кількість тренувальних годин	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Повільний біг і його різновиди, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Загальнорозвиваючі вправи, хв	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5	Прискорення на відрізках 20-50 м, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	Завдання швидкісної спрямованості, хв	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
7	Завдання швидкісно-силової спрямованості, хв	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
8	Завдання на витривалість, хв	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
9	Завдання силової спрямованості, хв	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
10	Завдання на координацію і гнучкість, хв	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
11	Елементи гімнастики і акробатики, хв	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10
12	Вивчення техніки видів легкої атлетики і інших видів спорту, хв	45	45	45	45	45	36	36	36	36	36	36	36	36	45	45	45	45
13	Ігри і ігрові завдання, хв	56	56	56	56	56	45	45	45	45	45	45	45	45	56	56	56	56
14	Спортивні ігри, хв	27	27	27	27	27	20	20	20	20	20	20	20	20	27	27	27	27
15	Участь у змаганнях і тестах, год						2	2	2	2	2	2	2	2				
16	Теоретична підготовка, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Місяці		Липень				Серпень				Всього за рік, ч	
Тижні		44	45	46	47	48	49	50	51		52
Структура річного циклу	Періоди	Змагальний									
	Етапи	Змагальний									
Основні задачі по етапах підготовки		Підвищення рівня загальної фізичної підготовки									
<b>Основні об'єми тренувальних навантажень по тижнях</b>											
1	Кількість тренувальних занять	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
2	Кількість тренувальних годин	9	9	9	9	9	9	9	9	9	468
3	Повільний біг і його різновиди, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12
4	Загальнорозвиваючі вправи, хв	11	11	11	11	11	1	1	11	11	13
5	Прискорення на відрізках 20-50 м, хв	11	11	11	11	11	1	1	11	11	12
6	Завдання швидкісної спрямованості, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
7	Завдання швидкісно-силової спрямованості, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
8	Завдання на витривалість, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
9	Завдання силової спрямованості, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
10	Завдання на координацію і гнучкість, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
11	Елементи гімнастики і акробатики, хв	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11
12	Вивчення техніки видів легкої атлетики і інших видів спорту, хв	45	45	45	45	45	45	45	45	45	50
13	Ігри і ігрові завдання, хв	56	56	56	56	56	56	56	56	56	60
14	Спортивні ігри, хв	27	27	27	27	27	27	27	27	27	30
15	Участь у змаганнях і тестах, год										20
16	Теоретична підготовка, хв	10	10								10

### 4.3. Контрольно-нормативні вимоги

Важливою ланкою управління підготовкою юних спортсменів є система педагогічного контролю, завдяки якій можна оцінити ефективність вибраної спрямованості тренувального процесу, того або іншого ухваленого рішення. За допомогою педагогічного контролю визначаються сильні і слабкі сторони в підготовці юних спортсменів. Він використовується для оцінки ефективності засобів і методів тренування відповідно до встановлених контрольних нормативів для виявлення динаміки розвитку спортивної форми і прогнозування спортивних досягнень.

Одне з головних питань в управлінні тренувальним процесом – правильний вибір контрольних вправ (тестів). При комплектації тестів необхідно виходити з того, що контрольні вправи повинні бути перевірені на надійність, інформативність і еквівалентність. Разом з тим, пред'являються підвищені вимоги до доступності і мінімізації числа рекомендованих для

дитячого тренера засобів контролю, оскільки тренер в більшості випадків позбавлений допомоги з боку біомеханіків, фізіологів, біохіміків і йому доводиться особисто тестувати значні по складу групи юних спортсменів. З цієї причини підвищується значення і такого положення, як зниження кількості контрольних вимірів для випробовуваних. Учбова програма в бігу на 100 і 200 м передбачає 7 контрольних вправ, зокрема спортивний результат на основній дистанції. Всі вони якнайповніші характеризують розвиток основних фізичних якостей; всі мають високу кореляцію із спортивним результатом на основній дистанції і відповідають статистичним критеріям надійності, об'єктивності і інформативності.

У спортивній практиці в рекомендаціях фахівців простежується тенденція до скорочення обстежень в порівнянні з кількістю етапів підготовки в зведеному річному циклі. Таке положення цілком з'ясовне, оскільки тренер не в змозі 8-10 разів протягом року (а саме стільки етапів виділяється в зведеному макроциклі) проводити різносторонні обстеження. Важливо вибрати переломні моменти і потім з року в рік проводити випробування приблизно в один і той же час.

Етапний контроль дозволяє об'єктивно характеризувати стан спортсмена тільки в тому випадку, якщо показники контрольних вправ співвідносяться із спортивними результатами і є дієвими в управлінні підготовкою спортивного резерву. Задача етапного контролю - виявлення змін в стані спортсмена впродовж відносно тривалого періоду тренування. Частота обстежень може бути різною і залежить від особливостей побудови річного циклу тренування і специфіки вибраного виду спорту. У бігу на короткі дистанції доцільно проводити етапний контроль чотири рази на рік по вищезазначених тестах. Для отримання початкової інформації на початку підготовчого періоду проводиться перше тестування. Наступне контрольне тестування проходить в кінці спеціально-підготовчого етапу. Його мета – перевірка ефективності виконаних протягом першого підготовчого періоду навантажень. Третє тестування проводиться в кінці другого спеціально-підготовчого етапу. Мета – перевірка ефективності вживаних навантажень протягом зимового періоду змагання. Після другого і третього тестування можлива певна корекція тренувальних навантажень залежно від ступеня досягнення того або іншого контрольного нормативу. І останнє тестування на етапі основних змагань має на меті досягнення контрольних нормативів у всіх тестових вправах, що забезпечує виконання цільового спортивного результату на основній дистанції.

Контрольне тестування повинне проводитися в процесі тренування впродовж 1-2 тижнів за 1-1,5 тижні до змагань.

Система педагогічного контролю в підготовці юних спортсменів ґрунтується на ряду методичних положень. Перше з них – цільова спрямованість по відношенню до вищої спортивної майстерності. Це значить, що відносні показники використання своїх можливостей, типові для спортсменів вищих розрядів, повинні служити орієнтиром для визначення нормативних вимог до юних спортсменів. Друге методичне положення –

установка на відповідність розвитку фізичних якостей, тобто забезпечення їх належного співвідношення. Реалізація цього положення в контрольних показниках загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів полягає у тому, що контрольні нормативи, що визначають рівень розвитку окремих фізичних якостей спортсмена, повинні знаходитися в оптимальному співвідношенні, характерному для даного етапу багаторічного тренування.

При побудові етапних нормативів в бігу на короткі дистанції ці положення були дотримані (табл. 11-14).

*Таблиця 11*

**Етапні нормативи фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції 1-го року навчання в групах базової підготовки**

№ п/п	Контрольні вправи	Етапи тестування							
		1		2		3		4	
		юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.
1.	Біг на 100 м, с	14,2	15,2	13,9	15,0	13,6	14,8	13,4	14,6
2.	Біг на 20 м, с/х, с	2,7	2,9	2,6	2,8	2,5	2,7	2,5	2,6
3.	Біг на 50 м, с	9,0	9,4	8,9	9,3	8,7	9,3	8,5	9,2
4.	Біг на 300 м, с	47,6	51,0	46,6	50,3	45,6	49,6	45,0	49,0
5.	Стрибок в довжину з місця, см	200	180	210	190	220	200	230	210
6.	Потрійний стрибок в довжину з місця, см	600	560	630	630	670	640	700	650
7.	Десятерний стрибок в довжину з місця, м					-	-	23,5	21,0

*Таблиця 12*

**Етапні нормативи фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції 2-го року навчання в групах базової підготовки**

№ п/п	Контрольні вправи	Етапи тестування							
		1		2		3		4	
		юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.
1.	Біг на 100 м, с	13,4	14,6	13,0	14,4	12,7	14,2	12,5	14,0
2.	Біг на 20 м, с/х, с	2,5	2,6	2,4	2,5	2,3	2,5	2,3	2,5
3.	Біг на 50 м, с	8,5	9,3	8,3	9,2	8,1	9,0	8,0	8,9
4.	Біг на 300 м, с	45,0	49,0	43,6	48,3	42,6	47,6	42,0	47,0
5.	Стрибок в довжину з місця, см	230	210	240	215	245	220	250	220
6.	Потрійний стрибок в довжину з місця, см	710	650	730	660	750	670	760	680
7.	Десятерний стрибок в довжину з місця, м	23,0	21,5	24,0	22,0	24,5	22,2	25,4	22,5

*Таблиця 13*

**Етапні нормативи фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції 3-го року навчання в групах базової підготовки**

№ п/п	Контрольні вправи	Етапи тестування							
		1		2		3		4	
		юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.
1.	Біг на 100 м, с	12,6	14,2	12,4	14,0	12,2	13,8	12,0	13,6
2.	Біг на 20 м, с/х, с	2,3	2,6	2,2	2,5	2,2	2,5	2,1	2,5
3.	Біг на 50 м, с	8,0	9,0	7,9	8,9	7,8	8,8	7,6	8,6

*Продовження табл. 13*

4.	Біг на 300 м, с	42,2	47,6	41,6	47,0	41,0	46,3	40,2	45,5
5.	Стрибок в довжину з місця, см	245	220	250	225	255	225	260	230
6.	Потрійний стрибок в довжину з місця, см	755	670	765	680	780	690	790	700
7.	Десятерний стрибок в довжину з місця, м	25,0	22,0	25,5	23,0	26,0	23,5	26,5	24,0

Таблиця 14

#### Етапні нормативи фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції 4-го року навчання в групах базової підготовки

№ п/п	Контрольні вправи	Етапи тестування							
		1		2		3		4	
		юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.
1.	Біг на 100 м, с	12,1	13,7	11,9	13,5	11,8	13,3	11,7	13,2
2.	Біг на 20 м, с/х, с	2,2	2,4	2,1	2,4	2,1	2,4	2,1	2,4
3.	Біг на 50 м, с	7,7	8,7	7,6	8,6	7,5	8,5	7,4	8,3
4.	Біг на 300 м, с	40,5	46,0	40,0	45,3	39,6	44,6	39,2	44,0
5.	Стрибок в довжину з місця, см	255	225	260	230	260	230	265	235
6.	Потрійний стрибок в довжину з місця, см	785	695	800	705	805	715	810	720
7.	Десятерний стрибок в довжину з місця, м	26,0	24,0	26,5	24,4	27,0	24,8	27,5	25,0

В процесі багаторічної підготовки поетапно здійснюється відбір юних спортсменів для подальших занять. Результати спостережень фіксуються в індивідуальній карті спортсмена.

#### 4.4. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування. Вона багато в чому визначає якість реалізації на практиці методичного принципу фізичного виховання - свідомості і активності, дозволяє тренеру в ході багаторічних занять придбати в особі тих, що займаються не виконавців, а однодумців в досягненні намічених цілей, раціональному використуванні тренувальних методів і засобів.

Заняття по теоретичній підготовці можуть бути наповнені наступним змістом (табл. 15).

**Як стати сильним, швидким, спритним** (бажана присутність батьків). Шлях до сили, швидкості, спритності лежить тільки через заняття фізичною культурою. Конкретні приклади поліпшення показників швидкості, сили, спритності у спортсменів, що приступили до тренувань минулого року. Реальні перспективи ріст цих показників у новачків через рік занять. Характеристика відстаючих сторін підготовленості підлітків, можливих дефектів постави; плани їх ліквідації при регулярних тренуваннях.

**З чого починали спортивні зірки** (бажана присутність батьків). Характеристика первинних результатів, ріст, маси, динаміки досягнень по роках Д. Оуенса, А. Мерчисона, А. Харі, В. Борзова, К. Люїса, М. Кох, Ф.

Гріффіт-Джойнер, С. Бубка, У. Болт. Приклади, коли хворим дітям завдяки заняттям бігом вдалося відновити здоров'я і добитися видатних результатів.

**Особиста і суспільна гігієна** (бажана присутність батьків). Поняття про гігієну і санітарію. Догляд за тілом, порожниною рота, зубами. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття. Підтримка чистоти, гігієни в транспорті, школі, на вулиці, в спортивних спорудах.

**Режим для школярів, що займаються спортом** (бажана присутність батьків). Рекомендації по побудові режиму дня. Раціональна послідовність виконання домашніх завдань по предметах з урахуванням їх труднощі і режиму дня.

**Режим харчування юних легкоатлетів** (бажана присутність батьків). Рекомендації по режиму харчування. Характеристика продуктів харчування по їх калорійності, наявності жирів, вуглеводів, білків, вітамінів, мінеральних речовин, часу засвоєння. Рекомендації по раціону живлення.

**Фізична культура і спорт в житті чудових людей.** Вислови про користь фізичних вправ Авіцени, Арістотеля, Гіппократа, Сократа, В. Гюго, І.П. Павлова та ін.

Фізична культура в особистому житті А.В. Суворова, А.П. Чехова.

**Мета і задачі розминки, основної і завершальної частин тренувального заняття.** Основні відомості про функціональний стан організму в період підготовчої, основної і завершальної частин заняття, підборі загальнорозвиваючих, спеціально-підготовчих і спеціальних вправ і їх дозуванні відповідно до задач заняття. Самоконтроль ступеня стомлення під час тренування.

**Особливості техніки низького старту і стартового розгону.** Аналіз загальних основ техніки низького старту і стартового розгону, характеристика типових помилок і спеціальних вправ для їх виправлення (у учбово-тренувальних групах). Аналіз записаної на відеомагнітофон техніки низького старту і стартового розгону кожного займається групи. Підбір вправ для виправлення виявлених погіршень техніки з обов'язковим обліком індивідуальних особливостей.

**Техніка бігу спринтера по дистанції і техніка фінішування.**

Розгляд питань по цих темах проводиться аналогічно і в такій же послідовності, як і при вивченні особливостей техніки низького старту і стартового розгону.

**Особливості розвитку швидкості і частоти рухів.** Характеристика понять «швидкість», «частота рухів». Фаза спортивної працездатності, контроль її тривалості при виконанні навантажень швидкісної спрямованості. Перелік і характеристика вправ, що розвивають швидкість і частоту рухів. Рівні розвитку швидкості, необхідні для показу результатів в бігу на 100-400 м в діапазоні від III розряду до майстра спорту міжнародного класу. Оптимальні об'єми роботи швидкісної спрямованості для спринтерів різної кваліфікації. Шляхи розвитку швидкості у бігунів групи з урахуванням індивідуальних особливостей кожного.

## Зразковий учбовий план теоретичної підготовки

№ п/п	Теми занять	Групи, кількість годин					
		Початкової підготовки		Базової підготовки			
		1 -й рік	2-й рік	1-й рік	2-й рік	3-й рік	4-й рік
1.	Як стати сильним, швидким, спритним	2					
2.	З чого починали спортивні зірки	2	1				
3.	Особиста і суспільна гігієна	15 хв	30 хв				
4.	Режим дня школярів, що займаються спортом	15 хв	30 хв				
5.	Режим харчування юних легкоатлетів	15 хв	15 хв				
6.	Фізична культура і спорт в житті чудових людей		2	1			
7.	Мета і задачі розминки, основної і завершальної частин			1			
8.	Особливості техніки низького старту і стартового розгону				15 хв	15 хв	30 хв
9.	Техніка бігу спринтера по дистанції				15 хв	15 хв	30 хв
10.	Техніка фінішування						15 хв
11.	Особливості розвитку швидкості і частоти рухів				20 хв	1	2
12.	Методика розвитку сили у спринтерів			1	1	1	1
13.	Методика розвитку витривалості бігунів на короткі дистанції				30 хв	1	1
14.	Швидкісно-силові якості - супутник швидкості				30 хв	1	1
15.	Контроль пульсу під час тренувального заняття		15 хв		30 хв	30 хв	
16.	Побудова тренування спринтерів в макро-, мезо- і мікроциклах	1	1	1	1	1	1
17.	Основи психічної підготовки спринтерів					15 хв	30 хв
18.	Ведення і аналіз спортивного щоденника			15 хв	15 хв	15 хв	15 хв



Така ж логіка вивчення матеріалів і по темах «**Методика розвитку сили у спринтерів**», «**Методика розвитку витривалості бігунів на короткі дистанції**», «**Швидкісно-силові якості – супутник швидкості**».

**Контроль пульсу під час тренувального заняття.** Частота серцевих скорочень – інтегральний показник функціонального стану організму спортсмена. Методи пальпаторного підрахунку частоти пульсу. Визначення фаз спортивної працездатності за даними ЧСС. Оцінка напруженості тренувальної роботи за допомогою ЧСС, вибір оптимальних режимів відповідно до спрямованості бігових навантажень. Контроль динаміки величин тренувальних навантажень в мікроциклах за допомогою ЧСС.

#### **Побудова тренування спринтерів в макро-, мезо- і мікроциклах.**

Динаміка об'ємів навантажень на швидкість, силу, швидкісно-силові якості, швидкісну і загальну витривалість. ЗФП в річному циклі у спринтерів різної кваліфікації, її корекція з урахуванням індивідуальних особливостей кожного бігуна групи. Типи мезо- і мікроциклів тренування, їх структура. Характеристика етапу безпосередньої підготовки до змагань, вибір оптимального варіанту для кожного бігуна групи.

**Основи психічної підготовки спринтерів.** Типи нервової системи. Вольова підготовка. Психорегулююче тренування. Вдосконалення швидкості реагування. Ідіомоторне тренування. Вироблення конкретних рекомендацій по управлінню передстартовим станом для кожного бігуна групи.

**Ведення і аналіз спортивного щоденника.** Обґрунтування необхідності ведення щоденника, його форма і зміст. Виявлення слабких сторін підготовленості кожного бігуна групи на основі аналізу виконаної роботи, даних тестування і спортивних результатів. Оцінка ступеня тренуваності. Управління психічним станом в ході тренувань і змагань. Орієнтири об'ємів роботи на майбутній сезон з урахуванням аналізу тренувальних навантажень за минулі роки.

### **4.5. Виховна робота**

Метою тренувального процесу разом з досягненням високого спортивного результату повинен бути всебічний і гармонійний розвиток особистості. Добиватися реалізації цієї мети неможливо без використання основних принципів виховання: науковості; зв'язки виховання з життям; виховання особи в колективі; єдність вимог і пошани до особи; послідовності, систематичності і єдності виховних дій; індивідуального і диференційованого підходу; опори на позитивне в людині. Керуючись принципами, тренер обирає необхідні методи, засоби і форми виховної роботи. Стратегія і тактика їх використання повинна ґрунтуватися на знанні інтересів, характеру, умов життя і виховання в сім'ї і школі кожного займається в спортивній секції, рівня його вихованості.

При цьому слід враховувати висунуті в працях А.С. Макаренка, В.А. Сухомлинського положення про те, що педагогічна діяльність тоді відповідає принципам виховання, коли вона направлена на розкриття здібностей кожної дитини.

Великий виховний заряд несе використання в учбово-тренувальному процесі школярів конкретних прикладів з життя чудових людей. Закликаючи школярів на практиці удосконалюватися всесторонньо, не замикаючись тільки на заняттях спортом, бажано, щоб тих, що самі займаються у присутності всієї групи розповіли про прекрасне знання іноземних мов, літератури, мистецтва, про велику любов до таких фізичних вправ, як плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, туристичні прогулянки, про багаторічну прихильність до шахів. Така різносторонність інтересів можлива лише при тісно спресованому і раціонально організованому робочому дні.

У ситуаціях змагальній і тренувальній діяльності, коли потрібен прояв волі і рішучості, в довірчій обстановці тренером можуть використовуватися приклади, порівняння, аналогі з славетного минулого нашої країни.

У цих умовах, на думку В. А. Сухомлінського, бесіди на моральні теми, роз'яснення етичних понять, задушевні індивідуальні розмови з учнями – необхідна ланка в правильному формуванні етичних якостей особи. І, навпаки, якщо система словесно-етичних знань не підкріплюється практичним досвідом життєдіяльності колективу і відносин з товаришами, виникає ситуація відриву від діяльності, формальне засвоєння етичної інформації. Необхідна органічна єдність етично виховуючого слова і життєвих ситуацій колективу, в яких практично формується етичний досвід школяра.

Центральною фігурою виховного процесу в спортивній групі є тренер. Які ж якості повинен формувати у себе спортивний наставник, з тим щоб забезпечити максимальну віддачу і у виховному, і в спортивному відношенні? Основою підготовки повинні бути глибокі знання теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології, анатомії і фізіології, біохімії. Знання по цих дисциплінах необхідно постійно накопичувати і систематизувати, вчитися трансформувати їх загальні закономірності в практику спортивного тренування. І звичайно ж, потрібне глибоке знання своєї спортивної спеціалізації – легкої атлетики – як предмету і як виду спорту. Майбутній тренер повинен бути патріотом своєї країни, володіти активною життєвою позицією, сполучати в собі слово і справу, переконання і вчинки.

Видатним тренерам властивий творчий пошук нових шляхів, засобів, методів, велика працьовитість. Вони постійно стежать за новинками літератури в різних областях знань, намагаються упровадити у процес тренування все нове, передове. Не обмежуючись цим, такі фахівці постійно експериментують.

Успіхи в роботі тренера багато в чому визначаються тим, наскільки великий його авторитет серед вихованців. Авторитет отримується в процесі повсякденної діяльності і залежить від багатьох чинників. Чесність і справедливість у відносинах з учнями, колегами, суперниками учнів, відсутність звички говорити «позаочі». Високий рівень професійних знань, доброзичливість, скромність і простота, здатність відноситися однаково до всіх учнів, що виключають панібратство, педагогічний такт, оптимізм і ентузіазм. Ось далеко не повний перелік якостей, на основі яких формується

авторитет тренера. Слід врахувати, що авторитет отримується з часом; молоді ж тренери іноді прагнуть завоювати його відразу, жорсткими заходами.

Плануючи виховну роботу з юними спортсменами, бажано враховувати все, що проводиться в цьому плані в школі, сім'ї, а також реакцію на неї з боку того, що кожного займається в групі. Природно, що дати рецепти виховних дій, придатні для всіх життєвих ситуацій, неможливо. Утрудняє проведення цієї роботи і ліміт часу тренера ДЮСШ.

Приведемо орієнтовний план-графік виховних заходів, який повинен коректуватися з урахуванням року навчання в ДЮСШ, найважливіших подій, що відбуваються, виникаючих конкретних випадків (табл. 16).

Таблиця 16

### Орієнтовний план-графік виховної роботи

№ п/п	Заходи	Терміни проведення
1.	Участь в урочистій церемонії прийому новачків в ДЮСШ	Вересень
2.	Коротка інформація щодо: «Найважливіші зміни в країні і за рубежом»	Щомісячно
3.	Бесіда на тему: «Твій улюблений літературний герой»	Грудень
4.	Бесіда на тему: «Твій улюблений спортсмен-легкоатлет»	Січень
5.	Диспут на тему: «Як би поступив ти?» (обговорюються ситуації, що зустрічаються в повсякденному житті)	Лютий
6.	Зустріч з кращими спортсменами-легкоатлетами	Березень
7.	Культпохід в краєзнавчий музей	Квітень
8.	Зустріч з учасниками Великої Вітчизняної війни	Травень
9.	Відвідини меморіальних пам'ятників	Липень

#### Питання для самоконтролю:

1. На основі яких методичних положень будується система застосування тренувальних і змагальних навантажень?
2. Дайте характеристику спортивно-оздоровчих груп в системі ДЮСШ?
3. Назвіть критерії оцінки діяльності спортивно-оздоровчих груп?
4. З урахуванням яких принципів будується раціональна система підготовки юних бігунів на короткі дистанції?
5. Дайте характеристику контрольнo-нормативних вимог при управлінні тренувальним процесом юних спринтерів.
6. Наведіть приклади тем для проведення занять з теоретичної підготовки спринтерів.
7. Складіть план виховних заходів для учнів ДЮСШ.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: [навч. посібник] / О.Ф. Артюшенко, А.І. Стеценко. – Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю., 2006. – 424 с.
2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272с.
3. Врублевский Е.П. Особенности подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Врублевский Е.П.// Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 60.
4. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001. –72с.
5. Горбенко В.П. Використання спеціальних вправ у тренувальному процесі бігунів на короткі дистанції : [Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» (для студентів денної та заочної форм навчання)] / В.П. Горбенко, Д.І. Степаненко. – Дніпропетровськ: «Інновація»., 2009. – 40 с.
6. Запорожанов В.А. Легкая атлетика в теории и на практике / В.А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 60.
7. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. / Г.Н. Максименко – К.: Здоров'я, 1978. – 144 с.
8. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
9. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Прес, 2006. – 224 с.
10. Степаненко Д.І. Структура та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації. – Автореф. дис. ... канд. фіз. вих.: Л., 2008. – 20 с.
11. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: Современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Terra-Спорт. – 2000. – 128 с.